



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS DO DOURO

**Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do
Ensino Básico**

**Clube da Estima: estratégias promotoras de autoestima em
crianças do Ensino Básico**

Sara Filipa Magalhães Costa

Prof.^a Doutora Rita Alexandra Bettencourt Leal

PENAFIEL

2015



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS DO DOURO

**Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do
Ensino Básico**

**Clube da Estima: estratégias promotoras de autoestima em
crianças do Ensino Básico**

Relatório Final apresentado ao Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, realizada sob a orientação científica da Doutora Rita Leal, Professora Adjunta do Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro

Dedicatória
Aos meus pais

Agradecimentos

Pai, mãe, irmãos, namorado, família e amigos, devem estar orgulhosos de mim por estar a atravessar este momento, por tudo o que fiz para que isto fosse possível, das noites inteiras a estudar e de todo o meu percurso. Os vossos corações devem estar a bater de alegria e felicidade, é o concretizar do meu sonho e do vosso também. E como um relatório final requer o apoio de algumas pessoas, quero por isso agradecer:

- à minha orientadora, Doutora Rita Leal, pela disponibilidade e partilha de saberes ao longo de todo o percurso, e acima de tudo pelo seu profissionalismo e humildade, sem dúvida o elemento fulcral para a entrega deste relatório, por isso, todas as palavras não chegariam para descrever o quão grata lhe estou;
- a vós, Pai e Mãe, por todos os ensinamentos, por acreditarem sempre em mim e porque sem vocês este sonho não era possível;
- a vós, Irmãos e Sobrinho, pela força, mesmo que muitas vezes silenciosa;
- a ti, Bruno Diogo, pela compreensão, motivação, amor, paciência nas horas de maior cansaço e por me obrigares a fazer tudo tão rápido;
- a ti, Mara Melo, pela eterna amizade, por todo o apoio dado e confiança depositada em mim neste percurso e por todos os sorrisos e lágrimas que partilhei contigo na reta final;
- a vós, Avô e Madrinha, pelo orgulho que têm em mim;
- à Professora Cooperante Susana, pela disponibilidade total e pela amizade;
- a ti, Isabel Pinto, pela companhia de estágio e pelos desabafos;
- à minha Família e aos meus Amigos;
- a todos os professores, com quem partilhei estes anos, e fizeram com que chegasse aqui;
- a Deus e à Santa Rita, por me ampararem nas horas de maior desânimo e por me darem forças para lutar todos os dias contra diversas adversidades;
- aos que acreditaram em mim, pelo apoio dado e aos que duvidaram de mim, pela força dada para lutar mais ainda!

A todos vocês, o meu mais sincero obrigada!

Resumo

A presente investigação, inserida num paradigma maioritariamente qualitativo, tem como objetivo compreender o processo de desenvolvimento da autoestima em crianças do 1º CEB e identificar estratégias promotoras do seu desenvolvimento. Para tal foi desenvolvido um estudo em torno de 3 fases, selecionando como técnicas de recolha de dados: o inquérito por questionário, a análise documental e a observação.

A primeira fase consistiu na caraterização de como os alunos do 4º ano do Ensino Básico se vêm a si próprios, através da aplicação de um inquérito por questionário, no dia 27 de abril de 2015.

A segunda fase consistiu na aplicação de 8 propostas educativas, tendo como finalidade a promoção do desenvolvimento da autoestima nos alunos do 4º ano de escolaridade, sendo aplicadas durante o período de 30 de abril a 22 de maio de 2015.

A terceira fase consistiu na avaliação do impacte das propostas educativas nos alunos, tendo sido reaplicado o inquérito por questionário aplicado na primeira fase, no dia 22 de maio.

Os resultados obtidos parecem evidenciar que as propostas educativas implementadas aumentaram a autoestima das crianças, embora não pudéssemos afirmar que na turma participante existisse uma baixo nível de autoestima, mas um nível médio, no entanto, as propostas educativas mostraram uma melhoria significativa, pelo que, podemos concluir que foram usadas estratégias adequadas e significativas para a promoção do desenvolvimento da autoestima das crianças.

Palavras – Chave: Autoestima, Crianças, Ensino Básico.

Abstract

The current investigation is embedded in a model mostly qualitative that aims to understand the process of self-esteem development among children of the 1° CEB and to identify promoters strategies of their development. With this purpose, a research was carried out around three phases by selecting data collection techniques: a questionnaire survey, a documentary analysis and by observation.

The first stage consisted of the characterization of how 4th year of Primary Education students are looking themselves through the application of a survey by questionnaire. It was applied on April 27th of 2015.

The second stage was consisted of eight educational purposes. The aim for development promotion of student's self-esteem of the 4th year of primary school. It was applied from April 30th to May 22nd of 2015.

The third stage was consisted of the evaluation of educational purposes' impact on students, by reapplying the survey by questionnaire, which was applied on the first stage on May 22nd.

The results appear to emphasize that the educational purposes implemented increased the children's self-esteem, although we cannot state that in the participant class there was a low level of self-esteem, but an average level. However, the educational purposes revealed significant improvements. Therefore, we can conclude that the strategies used were suitable and substantial for the promotion of children's self-esteem development.

Keywords: Self-esteem, Children, Primary Education

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	vii
RESUMO.....	ix
ABSTRACT.....	xi
ÍNDICE GERAL.....	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xv
ÍNDICE DE QUADROS.....	xvii
ÍNDICE DE APÊNDICES.....	xviii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xix
LISTA DE ABREVIATURAS.....	xx

INTRODUÇÃO.....	1
------------------------	----------

PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	3
---	----------

1. O conceito de autoestima.....	4
1.1. Perspetiva geral.....	5
1.2. Perspetiva centrada na criança.....	6
2. A autoestima na vida diária.....	7
3. A autoestima no processo de aprendizagem.....	8
3.1 Estratégias de desenvolvimento da autoestima.....	8
4. Avaliação do desenvolvimento da autoestima.....	10

PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO.....	13
--	-----------

5. Opções metodológicas.....	14
5.1. Questão e objetivos de investigação.....	14
5.2. Caracterização do contexto de intervenção.....	14
5.2.1. Caracterização da instituição.....	15
5.2.2. Caracterização dos sujeitos da investigação.....	15

5.3. Procedimentos metodológicos e técnicas/instrumentos de recolha de dados...	15
6. Tratamento da informação recolhida.....	19
7. Apresentação e discussão dos resultados obtidos.....	20
7.1. I Fase – Caraterização de como os alunos do 4º ano do Ensino Básico se veem a si próprios	20
7.2. II Fase - Implementação de propostas educativas promotoras do desenvolvimento da autoestima.....	26
7.3. III Fase – Avaliação do impacte das propostas educativas implementadas.....	36
CONCLUSÃO.....	43
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45
APÊNDICES.....	49
ANEXOS.....	95

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Escala de autoestima de Rosenberg (1965) constituída por 10 itens, apresentada por Conceição (2012)	11
Figura 2. Resultados obtidos no questionário de A-E de Rosenberg aplicado na I Fase.....	20
Figura 3. Resultados obtidos na afirmação 1 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase.....	21
Figura 4. Resultados obtidos na afirmação 2 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase.....	21
Figura 5. Resultados obtidos na afirmação 3 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase.....	22
Figura 6. Resultados obtidos na afirmação 4 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase.....	22
Figura 7. Resultados obtidos na afirmação 5 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase.....	23
Figura 8. Resultados obtidos na afirmação 6 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase.....	23
Figura 9. Resultados obtidos na afirmação 7 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase.....	24
Figura 10. Resultados obtidos na afirmação 8 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase.....	24
Figura 11. Resultados obtidos na afirmação 9 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase.....	24
Figura 12. Resultados obtidos na afirmação 10 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase.....	25
Figura 13. Resultados obtidos no questionário de A-E de Rosenberg aplicado na I Fase comparando com os resultados obtidos na reaplicação do mesmo na III Fase	36

Figura 14. Resultados obtidos na afirmação 1 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase.....	37
Figura 15. Resultados obtidos na afirmação 2 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase.....	37
Figura 16. Resultados obtidos na afirmação 3 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase.....	38
Figura 17. Resultados obtidos na afirmação 4 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase.....	38
Figura 18. Resultados obtidos na afirmação 5 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase.....	39
Figura 19. Resultados obtidos na afirmação 6 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase.....	39
Figura 20. Resultados obtidos na afirmação 7 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase.....	40
Figura 21. Resultados obtidos na afirmação 8 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase.....	40
Figura 22. Resultados obtidos na afirmação 9 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase.....	41
Figura 23. Resultados obtidos na afirmação 10 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase.....	41

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Calendarização das fases de investigação e respetivas técnicas e instrumentos de recolha de dados utilizados.....	16
Quadro 2. Calendarização das propostas educativas promotoras do desenvolvimento da autoestima.....	26

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice 1 – Inquérito por questionário usado na presente investigação.....	51
Apêndice 2 – Planificações.....	53
Apêndice 3 – Ficha de inscrição no Clube da Estima.....	65
Apêndice 4 – Crachá do Clube da Estima.....	67
Apêndice 5 – Power Point “A Estima em casa, na escola e com os amigos”.....	69
Apêndice 6 – “Estimómetro em casa”.....	73
Apêndice 7 – “Estimómetro com os amigos”.....	75
Apêndice 8 – “Estimómetro na escola”.....	77
Apêndice 9 – Power Point “Os inimigos da Estima”.....	79
Apêndice 10 – Questões sobre os inimigos da Estima.....	81
Apêndice 11 – Power Point “Os aliados da Estima”.....	83
Apêndice 12 – Questões sobre os aliados da Estima.....	85
Apêndice 13 – Jogo “Sou especial”.....	87
Apêndice 14 – “A minha turma é especial”.....	89
Apêndice 15 – Diploma do Clube da Estima.....	93

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – História “A esponja Estima”.....	97
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS

CEB – Ciclo do Ensino Básico

PP – Prática Pedagógica

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

INTRODUÇÃO

A presente investigação surge no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico, e decorreu ao longo da Prática Pedagógica (PP).

A escolha da problemática, autoestima, surgiu devido a ser um tema fulcral e que deve ser abordado desde cedo com os alunos, pois o mesmo possui diversas vantagens, tanto a nível pessoal (família e amigos), bem como na escola, pois há fatores relacionados com estas áreas que podem interferir de forma positiva ou negativa no desempenho escolar dos alunos, tal como refere Quiles e Espada (2014).

A escolha deste tema também surgiu devido ao papel que o professor pode adotar em contexto de sala de aula que pode, sem dúvida, potenciar o desenvolvimento da autoestima dos alunos e em contrapartida até poderá obter uma melhoria de resultados por parte destes.

Assim, a questão de investigação que levantamos com o presente estudo é “De que forma as estratégias educativas implementadas contribuem para promover o desenvolvimento da autoestima nas crianças do 1º ciclo do Ensino Básico?”, para que fosse possível dar resposta à mesma, foram definidos os seguintes objetivos:

- Identificar estratégias que facilitem e promovam o desenvolvimento da autoestima nas crianças do 1º ciclo do Ensino Básico;
- Refletir e avaliar o impacto das estratégias utilizadas na promoção do desenvolvimento da autoestima.

Desenvolvendo o estudo numa turma de 4º ano de escolaridade do 1º CEB, foram planeadas várias propostas educativas, no sentido de promover o desenvolvimento da autoestima nas crianças.

Este relatório final apresenta-se organizado por partes, sendo a primeira caracterizada pelo enquadramento teórico, onde são abordados diversos temas, tais como: o conceito de autoestima, uma visão geral de autoestima, uma visão das crianças sobre autoestima, a autoestima na vida diária, a autoestima no processo de aprendizagem, estratégias de desenvolvimento de autoestima e por fim a avaliação de autoestima.

A segunda parte caracteriza-se pelo estudo empírico, que conta com as opções metodológicas, caracterizações do contexto educativo e dos sujeitos de investigação, procedimentos metodológicos e técnicas/instrumentos de recolha de dados, o tratamento da informação recolhida, e ainda a apresentação e análise dos resultados obtidos durante as 3 fases de investigação.

O presente relatório finaliza com a respetiva conclusão, onde exploraremos uma possível resposta à questão de investigação levantada e aos objetivos definidos.

PARTE I

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. O Conceito de autoestima

Ao longo deste primeiro ponto tentaremos enquadrar o conceito de autoestima e compreender a evolução desta.

Da revisão bibliográfica efetuada o termo autoestima aponta para uma expressão do conceito que cada um tem de si mesmo, de acordo com as qualidades subjetivas e suscetíveis de avaliação. As pessoas avaliam-se em função destas qualidades, percecionadas como positivas ou negativas, sendo a autoestima o grau de satisfação pessoal da pessoa consigo mesmo (Musitu, Román & Gracia, 1988).

Segundo Rosenberg (1965) citado por Sbicigo, Bandeira e Dell’Aglío (2010), entende-se por autoestima um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo.

A autoestima pode ser ainda entendida como o conceito do valor que cada um tem de si mesmo (MacKay & Fanning, 1991). Harter (1993) citado por Peixoto (2004) define a autoestima, como a visão global que a pessoa tem de si própria.

Castro (2000), refere-se à autoestima como sendo uma atitude de cada um perante si próprio, isto é, a forma habitual de sentir, pensar e agir connosco próprios. Esta atitude tenderá a orientar os nossos comportamentos e os nossos sentimentos, tendo por base o conhecimento que temos de nós próprios.

Segundo Moreira (2004) no seu programa “Crescer a Brincar” que tem por objetivo promover o ajustamento psicológico no 1º Ciclo do Ensino Básico, o autor afirma que “a autoestima é o grau em que a pessoa gosta (ou não) de si própria.” (p.123). Segundo a perspetiva do mesmo autor, autoestima traduz-se então pelo grau de satisfação pessoal de cada pessoa consigo mesma, isto é, o grau de aprovação que sente por si mesmo. Autoestima é então o conjunto das auto-perceções que temos sobre nós próprios. Ainda seguindo a visão do autor referido anteriormente, a autoestima é então um conceito avaliativo de nós próprios em varias situações, baseado no conceito que temos do nosso próprio valor, e que se forma ao longo da vida, tendo por base os pensamentos que vamos desenvolvendo.

Bonet (1997) citado por Quiles e Espada (2014), apresenta o conceito de autoestima enquanto conceito multidimensional, englobando como integrante na percepção da autoestima, o apreço, a aceitação, a atenção, a autoconsciência, a abertura e a afirmação. Assim, o autor aponta que a autoestima não se trata de um elemento inato, nascido com a pessoa, mas é antes uma atitude que se vai construindo ao longo da vivência das experiências diárias acumuladas ao longo da vida. Salienta, ainda, que esta aprendizagem não é intencional, e resulta das percepções que cada um atribui às suas experiências. O mesmo autor encara a autoestima como uma percepção avaliativa, isto é, as avaliações, percepções, pensamentos, comportamentos que a uma pessoa dirige a si próprio.

Em síntese, e analisando as definições anteriormente apresentadas, compreendemos que a autoestima como um construto que envolve inúmeras componentes humanas, nomeadamente a afetiva, comportamental e social. Assim, e segundo os vários autores supracitados autoestima implica uma construção do ser humano desde o nascimento e ao longo da vida, que depende das interações familiares, sociais, e individuais (afetivas). Desta forma e pelas posições dos autores podemos referir que, a autoestima é a forma como cada pessoa se vê a si própria, tendo por base os pensamentos, emoções, e experiências que vivencia ao longo da sua vida.

1.1. Perspetiva geral

Falar de autoestima implica falar num processo dinâmico, que se vai modificando ao longo do desenvolvimento, e resulta das novas experiências e interações pessoais (Mestre & Frias, 1996). Assim, e segundo os autores referidos e os autores Quiles e Espada (2014) não podemos dizer que autoestima nasce com o ser humano, mas que se vai construindo no nosso dia-a-dia em função das nossas vivências e relacionamentos com os outros.

Segundo Garcia e Musitu (1999), cit. por Quiles e Espada (2014), podemos falar em: **autoestima cognitiva**, como sendo a opinião que cada pessoa tem da sua própria personalidade e conduta, **autoestima afetiva**, como sendo a valorização do que há de positivo e negativo em nós próprios, que gera sentimentos favoráveis/desfavoráveis e agradáveis/desagradáveis, **autoestima comportamental**, sendo que esta se refere à

intenção e decisão de atuar, e ao esforço em alcançar o respeito perante nos próprios e os outros.

A autoestima é considerada um dos principais preditores de resultados favoráveis na adolescência e na vida adulta, tendo implicações em áreas como sucesso ocupacional, relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico (Trzesniewski, Donnellan & Robins, 2003).

Em síntese, a bibliografia consultada refere-se à autoestima, como sendo a avaliação que a pessoa faz de si mesmo, ao nível de várias representações da sua pessoa nas várias áreas em que se insere. Com isto, aponta que, uma dada pessoa, poderá revelar bom nível de autoestima na sua área profissional e um nível baixo de autoestima na área familiar (por exemplo). Assim, quando as pessoas têm uma elevada autoestima sentem-se bem com elas próprias.

1.2. Perspetiva centrada na criança

Efetuiremos agora uma análise da variável autoestima nas crianças.

Segundo Harter (1990) cit. por Feldman, Papalia e Olds (2007) as crianças conseguem estruturar um conceito do seu valor pessoal por volta dos 8 anos mas, antes disso mostram que já o detêm transversalmente pelos seus comportamentos.

Ainda Harter (1989) cit. por Peixoto e Mata (1993) que abordou quais as dimensões da autoestima inerentes a cada faixa etária. Identificou que crianças de 4 a 7 anos ostentavam 4 dimensões da autoestima: competência cognitiva, competência física, aceitação social e conduta comportamental. O autor Harter (1989), citado por Crozier (2001) refere que as crianças entre os 8 e os 12 anos, podem discriminar competência escolar e competência desportiva.

A base da autoestima está nos primeiros anos de desenvolvimento da criança, sendo que a atuação dos pais para com as crianças tenderá a determinar o nível inicial de autoestima de cada criança (Mackay & Fanning, 1991). Desta forma, e pela análise da posição dos autores podemos referir que as figuras cuidadores (frequentemente os pais) são quem inicialmente oferecerá a criança a imagem de si própria. Isto é, se a criança se sente segura e aceite pela estrutura familiar desenvolverá sentimentos positivos de

aceitação e segurança que estão na base de um ajustado nível de autoestima para o futuro (Quiles & Espada, 2014).

Uma criança em idade pré-escolar tenderá a descrever-se mediante o seu aspeto físico, não fazendo referência ao seu comportamento. À medida que vão crescendo, as crianças vão sendo capazes de analisar as opiniões dos outros e começando a efetuar comparações entre a sua própria opinião e a dos outros acerca de si. Assim, desde a **idade escolar até à adolescência**, inicia-se um processo de desenvolvimento que inclui uma descrição que passará pelo carácter, atributos e posteriormente pelas ações desenvolvidas até a sua imagem moral/interior (Quiles & Espada, 2014).

2. A autoestima na vida diária

Após exploração das diferentes vertentes do conceito de autoestima, importa agora, analisar a sua importância e influência no dia-a-dia do ser humano.

É importante destacar algumas das características inerentes aos níveis elevados e reduzidos de autoestima na pessoa. Assim, segundo Bermúdez (1997), citado por Quiles e Espada (2014), globalmente podem apontar como intrínseco a um elevado nível de autoestima um bom ajuste psicológico, estabilidade emocional, curiosidade, segurança, bom rendimento escolar, entre outras. Ter um nível elevado de autoestima irá permitir à pessoa sentir-se ajustado à sua própria vida, competente e valorizado.

Inerentes a um baixo nível de autoestima podem-se encontrar elevados níveis de ansiedade, insegurança, alterações no apetite e padrão de sono, solidão, hipersensibilidade à crítica, etc. A existência de um nível baixo de autoestima poderá conduzir a pessoa a um sentimento de desajuste às condições da sua vida.

Desta forma, uma baixa autoestima, isto é, quando a pessoa não acredita em si mesma, pode influenciar as relações interpessoais da pessoa, ou a sua vida profissional e académica, uma vez que a capacidade de resolver problemas também fica negativamente afetada. (Quiles & Espada, 2014).

3. A autoestima no processo de aprendizagem

Segundo Garcia-Bacete e Musitu (1993), cit. por Quiles e Espada (2014) é insubstituível ter um elevado nível de autoestima académica para a obtenção de resultados positivos, e desta forma, o bom resultado alcançado tenderá a aumentar a autoestima dos alunos. Ainda segundo os autores, os mesmos referem que a autoestima académica e os rendimentos escolares obtidos estão interligados e se influenciam mutuamente.

Monteiro (2013), defende que “A vida académica é um aspeto muito importante da vida das crianças e adolescentes, pelo que o sucesso ou insucesso na escola afeta necessariamente a autoestima e/ou o autoconceito” (p. 31). Assim, segundo Quiles e Espada (2014), “...parece que uma boa autoestima é um bom recurso para as crianças e os adolescentes poderem enfrentar as pressões existentes de uma forma adequada” (p. 20).

Ainda segundo os autores Quiles e Espada (2014), a criança aprende a valorizar as suas próprias competências e a si mesma na interação com os adultos que a cuidam, uma vez que se tende a ver a si mesma, pelos olhos dos adultos cuidadores, nomeadamente, pais, figuras de vinculação, professores, amigos, colegas, etc. Uma criança que consegue alcançar um objetivo previamente definido, experiencia um sentimento de realização que aumentará a sua autoestima.

Trabalhar a autoestima de uma criança, pode vir então a assumir importância no sentido de evitar a adoção de comportamentos de risco futuros, na sua vida (Pope, McHale & Craighead, 1996).

Desta forma, e analisando o anteriormente referido, autoestima e aprendizagem /rendimento escolar parecem ser dois conceitos que não podem ser dissociados, que estão intimamente interligados, sendo ambos indicadores entre si, isto é, o rendimento escolar e a autoestima influenciam-se mutuamente.

3.1. Estratégias de desenvolvimento da autoestima

Dado o exposto no ponto anterior, parece pertinente colocar uma questão para análise: Baixa autoestima provoca problemas (nomeadamente escolares) ou a existências de problemas diários é quem conduz a um nível de baixa autoestima?

Quiles e Espada (2014) aponta a existência de duas possibilidades de resposta para esta questão:

- a. Circunstâncias exteriores determinam a autoestima
- b. Percepção do valor pessoal determina sucessos pessoais

Porém, Mackay e Fanning (1991), cit. por Quiles e Espada (2014), apresentam uma nova possibilidade de resposta para esta questão, **entre as circunstâncias exteriores e a autoestima, existe um fator fundamental, que se trata do nosso pensamento.**

Assim, esta nova premissa aponta que as circunstâncias não **determinam** a autoestima mas influenciam-na.

Atentemos agora ao defendido por Moreira (2004) no seu programa “Crescer a Brincar”. O autor defende que a autoestima se desenvolve em dois passos:

1. Pela aprendizagem da imagem que os outros significativos projetam de nos próprios (pais, familiares, amigos, professores).
2. Pela auto-observação e autoavaliação do próprio desempenho da criança.

Segundo o mesmo autor, existem atitudes e comportamentos que contribuem para a construção de uma autoestima positiva em crianças:

- Atentar todas as características positivas da criança (o que sabe ou tem), para as ajudar a descobrir as mesmas;
- Elogiar frequentemente a criança;
- Valorizar mais os esforços em detrimento dos resultados alcançados;
- Eliminar contextos violentos do seu espaço de desenvolvimento;
- Não esquecer que uma criança deve ser tratada enquanto tal, e não como um adulto, isto é, a uma criança não pode ser exigido saber tudo ou conseguir fazer tudo em perfeição;
- Evidenciar à criança a confiança que se tem nela e nas suas capacidades;
- Permitir a criança ser proactiva e iniciar as suas próprias tarefas e projetos;

- Permitir que a criança veja o que desenvolveu e os efeitos positivos dos trabalhos que desenvolveram;
- Potenciar a possibilidade da criança participar de eventos, que a façam sentir parte integrante;
- Permitir que a criança efetue as suas próprias escolhas;
- Elogiar a criança, nos seus atos e conquistas positivas perante outros adultos - este assume um papel de transmissão à criança da imagem que o adulto faz dela e auxiliando a formação da sua própria percepção acerca das suas qualidades e características.
- Não efetuar comparações entre crianças;
- Mostrar interesse pela criança e pelos seus interesses, dando-lhe atenção e participando na sua conversa.

Mostra-se importante destacar ainda a posição do autor Moreira (2003), quando refere que para que se possa promover a autoestima, também é fundamental a promoção de outros fatores nomeadamente:

1. As relações sociais das crianças
2. A sua autoaceitação, autoconfiança e autorrespeito
3. As suas competências
4. A qualidade e frequência das suas experiências de sucesso

4. Avaliação do desenvolvimento da autoestima

A avaliação da autoestima tem sido globalmente executada por meio da Escala de Autoestima de Rosenberg – EAR (Rosenberg, 1965). O autor apresenta este instrumento como adequado para classificar o nível de autoestima como baixo, médio e alto.

Com intuito de avaliar e medir o grau de auto estima, no nosso estudo, optamos por recorrer a essa mesma escala (Rosenberg Self Esteem Scale – RSES).

A escala de autoestima de Rosenberg é constituída por 10 itens (fig. 1), com conteúdos relativos aos sentimentos de respeito e aceitação de si mesmo. (Rosenberg,

1965, cit. por Conceição, 2012). A escala é constituída por 5 itens organizados positivamente e 5 itens desenvolvidos negativamente. A cada item corresponde uma escala de Likert com as seguintes opções de resposta: (1) Discordo totalmente, (2) Discordo, (3) Indiferente, (4) Concordo e (5) Concordo totalmente.

A-E de Rosenberg				
(Rosenberg, 1965; Adaptado por Santos & Maia, 1999)				
Este questionário é constituído por várias afirmações que se relacionam com o modo como cada pessoa se vê a si própria. Escolhe qual o teu grau de acordo ou desacordo de cada afirmação, assinalando com uma círculo a opção de resposta que melhor te descreve.				
1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo totalmente
1. Acho que sou uma pessoa digna de estima, pelo menos a mesma que os demais (1) (2) (3) (4) (5)				
2. Tenho tendência a sentir que sou um(a) fracassado(a) em tudo (1) (2) (3) (4) (5)				
3. Acho que tenho muitas qualidades boas (1) (2) (3) (4) (5)				
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem, como a maioria das outras pessoas (1) (2) (3) (4) (5)				
5. Acho que não tenho muitos motivos para me orgulhar de mim mesma/o (1) (2) (3) (4) (5)				
6. Tenho uma atitude positiva perante mim mesma/o (1) (2) (3) (4) (5)				
7. No geral estou satisfeita/o comigo mesma/o (1) (2) (3) (4) (5)				
8. Gostaria de ter mais respeito por mim mesma/o (1) (2) (3) (4) (5)				
9. Às vezes sinto-me realmente uma pessoa inútil (1) (2) (3) (4) (5)				
10. Às vezes penso que não sou grande coisa (1) (2) (3) (4) (5)				

Figura 1. Escala de auto-estima de Rosenberg (1965) constituída por 10 itens apresentada por Conceição (2012)

PARTE II

ESTUDO EMPÍRICO

5. Opções metodológicas

A base desta investigação centra-se na compreensão de algumas estratégias que podem ser adaptadas pelo professor em contexto de sala de aula, de modo a promover a autoestima das crianças. Nesta investigação a metodologia aplicada baseia-se maioritariamente no paradigma qualitativo, tendo por isso como finalidade compreender o fenómeno em estudo (Fernandes, 1991), isto é, a promoção do desenvolvimento da autoestima e a prática do professor como promotor da mesma.

Segundo Bogdan e Biklen (1994) a investigação qualitativa tem múltiplas características, tais como: é completamente de interpretação e de descrição pois o investigador faz uma interpretação dos dados, faz uma descrição dos sujeitos de investigação, dos locais e analisa os dados, outra das características é o facto do investigador qualitativo dar mais importância ao processo do que aos resultados obtidos, existindo outras, mas sendo estas as mais evidenciadas na presente investigação.

5.1. Questão e objetivos de investigação

Terminada a definição da problemática, a fase seguinte centrou-se na construção da questão de investigação, tendo sido definida a seguinte:

- De que forma as estratégias educativas implementadas contribuem para promover o desenvolvimento da autoestima nas crianças do 1º ciclo do Ensino Básico?

Para que fosse possível responder à questão, foram definidos os seguintes objetivos de investigação:

- Identificar estratégias que facilitem e promovam o desenvolvimento da autoestima nas crianças do 1º ciclo do Ensino Básico;
- Refletir e avaliar o impacto das estratégias utilizadas na promoção do desenvolvimento da autoestima.

5.2. Caracterização do contexto de intervenção

Na caracterização seguinte está presente a caracterização da instituição e a caracterização dos participantes da investigação, informação recolhida durante a PP que decorreu de 8 de outubro de 2014 a 16 de janeiro de 2015.

5.2.1. Caracterização da instituição

Esta investigação decorreu numa IPSS, situada na zona norte do país, sendo esta de cariz católico. O estabelecimento estruturalmente contém 3 edifícios e funciona com 4 respostas sociais: Berçário, Creche, Pré-Escolar e o 1º Ciclo do Ensino Básico.

O 1º ciclo tem 70 alunos e funciona num edifício com 2 pisos, no 1º piso tem a sala de aulas do 1º ano, uma sala de acolhimento, uma sala de música, uma sala de informática, uma casa de banho e a secretaria. No 2º piso tem três salas de aulas (2º ano, 3º ano e 4º ano do Ensino Básico), o gabinete da direção, a sala dos professores e uma casa de banho.

O estabelecimento tem horário habitual das 7:00 às 19:00 para todas as valências, e se pedido pelos pais, tem uma auxiliar disponível até às 19:30.

A comunidade educativa docente é constituída por cinco educadoras de infância, quatro professoras do 1º ciclo do ensino básico, uma professora de música, uma professora de dança, um professor de expressão físico motora e um professor de informática.

O estabelecimento conta ainda com uma diretora da instituição, oito auxiliares de ação educativa, dois secretários, três cozinheiras e um motorista.

5.2.2. Caracterização dos sujeitos da investigação

A presente investigação desenvolveu-se numa turma do 4º ano com 17 alunos (8 meninas e 9 meninos), tendo idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos.

Tendo em conta que as unidades curriculares de Prática Pedagógica II e III foram desenvolvidas com esta turma, já existia informação recolhida, sendo esta uma turma constituída por alunos com boas capacidades a todos os níveis, com alunos autónomos e interessados. É ainda uma turma que apresenta, de forma geral, grande facilidade de diálogo.

São crianças que a nível socioeconómico apresentam-se num nível médio/alto, sendo os pais integrados no setor secundário e terciário.

5.3. Procedimentos metodológicos e técnicas/instrumentos de recolha de dados

No ponto que se segue é feita a identificação e a descrição das técnicas e instrumentos utilizados para a recolha de dados que, por sua vez, são fundamentadas segundo uma base teórica consistente. Perante uma investigação considera-se essencial

que o investigador reflita sobre as formas mais adequadas para a recolha dos dados. Assim, a investigação desenvolveu-se em 3 fases, apresentando no quadro seguinte (quadro 1) as técnicas e instrumentos de recolha de dados utilizados em cada uma.

Quadro 1

Calendarização das fases de investigação e respetivas técnicas e instrumentos de recolha de dados utilizados

Calendarização	Fases de Investigação	Técnicas e instrumentos de recolha de dados
27 de abril de 2015	I Fase: Caraterização de como os alunos do 4º ano do Ensino Básico se vêm a si próprios	- Inquérito por questionário
30 de abril a 22 de maio de 2015	II Fase: Implementação de propostas educativas promotoras do desenvolvimento da autoestima. III Fase: Avaliação do impacte das propostas educativas implementadas.	- Análise documental (planificações); - Observação (notas de campo descritivas sobre a reação dos alunos às atividades; - Inquérito por questionário.

Depois de fazer uma síntese no quadro acima apresentado, passamos à descrição das técnicas e instrumentos utilizados:

- Inquérito por questionário

Os questionários são fundamentais para que se consiga recolher informação mais pormenorizada. Segundo Hill e Hill (2005), é uma técnica de investigação que permite quantificar os resultados obtidos, e a partir daí usar tabelas ou gráficos onde se representem os resultados.

Na I fase foi aplicado um inquérito por questionário de forma a caraterizar os alunos da turma de 4º ano do Ensino Básico em relação à forma como se vêm a si próprios. Na III fase reaplicou-se o mesmo inquérito por questionário de modo a avaliar o impacte das propostas educativas implementadas.

O inquérito por questionário usado foi de Rosenberg (1965), adaptado de Conceição (2012), sendo constituído por 10 respostas fechadas, sendo 5 itens organizados de forma positiva, e os restantes 5 desenvolvidos negativamente. A cada item corresponde uma escala de Likert, em que são possíveis as seguintes opções de resposta: 1 – Discordo totalmente; 2 – Discordo; 3 - Indiferente; 4 – Concordo e 5 - Concordo totalmente. Quanto à sua apresentação foi alterada a forma de preenchimento, ou seja, foi construída uma tabela de dupla entrada, para que desta forma facilitasse o preenchimento do mesmo por parte dos alunos (ver apêndice I).

O preenchimento do questionário foi realizado de forma individual em duas fases distintas da investigação e com respostas confidenciais. Durante a I fase da investigação foi aplicado a 17 crianças, no dia 27 de abril de 2015, tendo decorrido conforme planeado e dentro do horário estabelecido. As afirmações foram lidas aquando da entrega do mesmo pelas investigadoras, para que não existissem lapsos na interpretação por parte dos alunos, não tendo existido dúvidas durante o seu preenchimento.

Durante a III fase foi reaplicado o mesmo inquérito por questionário, novamente aplicado a 17 crianças, no dia 22 de maio de 2015, tendo esta sessão decorrido dentro da normalidade e conforme planeado, não havendo nada a salientar, pois não voltaram a surgir dúvidas por parte das crianças.

- Análise documental

Segundo Bell (1993) a análise documental é utilizada como complemento da informação obtida por outros métodos.

Na segunda fase são aplicadas 8 propostas educativas, sendo para isso realizadas planificações para todas as sessões, de forma a organizar e facilitar a aplicação das mesmas.

Todas as atividades aplicadas nesta fase são adaptadas do livro “Sou único e especial”, de Paulo Moreira, da Coleção Crescer a Brincar (2010), sendo este um manual especializado para a problemática da investigação presente, adotando diferentes estratégias que podem ser postas em prática pelo professor como se encontram no respetivo manual, ou podem ser adaptadas tal como foi feito nesta investigação. É importante, referir que as imagens usadas nas atividades são retiradas igualmente do livro mencionado anteriormente.

Tal como nos remete Afonso (2005), a análise documental surge como um arquivo, em que se utiliza informação que existe em documentos elaborados anteriormente, de modo a dar resposta à questão de investigação.

Todas as sessões contaram com a presença dos 17 alunos em investigação e decorreram no período de 30 de abril de 2015 a 19 de maio de 2015. Todas as sessões tiveram a duração média de uma hora, exceto a 8ª sessão que teve a duração de mais 15 minutos do que as restantes. Foram construídas assim 8 planificações para esta fase (uma para cada sessão), que contêm os objetivos, a atividade, o tempo, os recursos e a avaliação.

Todas as planificações correram de acordo com o planeado, tendo os alunos correspondido na totalidade com o que era pretendido.

- Observação

Segundo Carmo e Ferreira (2008), a observação deve possibilitar a descrição, a interpretação e o agir sobre o contexto em estudo, para tal deve sempre fazer-se uma seleção da informação a ser observada.

A observação foi usada diariamente durante a implementação das 8 propostas educativas promotoras do desenvolvimento da autoestima, para que desta forma ficássemos com um registo de todas as reações durante as sessões.

As observações que realizámos foram registadas através de notas de campo e de registos fotográficos. As notas de campo eram registadas recorrendo a um bloco de notas, onde eram anotadas as reações dos alunos às propostas implementadas. Os registos eram lidos ao final do dia de modo a organizar corretamente os dados e tendo como objetivo refletir sobre as reações das crianças aquando a implementação das propostas. Quanto aos registos fotográficos eram registados com uma máquina fotográfica e tinham como finalidade organizar as ideias e/ou recordar alguma reação ou comportamento ocorrido durante as sessões.

6. Tratamento da informação recolhida

O tratamento da informação recolhida foi realizado através da análise quantitativa e da análise descritiva, estando estas divididas nas diferentes fases de investigação. A análise quantitativa foi realizada com auxílio do Excel, e segue a organização dos inquéritos por questionários aplicados na primeira e terceira fases. A análise descritiva baseia-se na descrição que se pretende profunda e rigorosa das propostas educativas implementadas durante a II fase da investigação.

Para que a investigação fosse mais consistente, foi feita uma triangulação dos dados recolhidos em ambas as fases da investigação, tornando assim também a investigação mais compreensível. “A triangulação é frequentemente entendida como um método para fixar uma posição” (Cox & Hassard, 2005, p. 109).

7. Apresentação e discussão dos resultados obtidos

Neste ponto será realizada a exposição dos resultados obtidos, de acordo com as fases planejadas para a investigação. Inicialmente, serão apresentados os resultados obtidos durante a I fase de investigação. De seguida será feita a abordagem das propostas educativas implementadas (II fase) e, por fim, serão apresentados os resultados obtidos na II fase de modo a verificar o impacto das propostas educativas implementadas.

7.1. I Fase – Caracterização de como os alunos do 4º ano do 1º CEB se veem a si próprios

O gráfico seguinte (figura 2) mostra-nos as respostas dadas pelos alunos do 4º ano do 1º CEB a todas as afirmações do questionário aplicado na I fase.

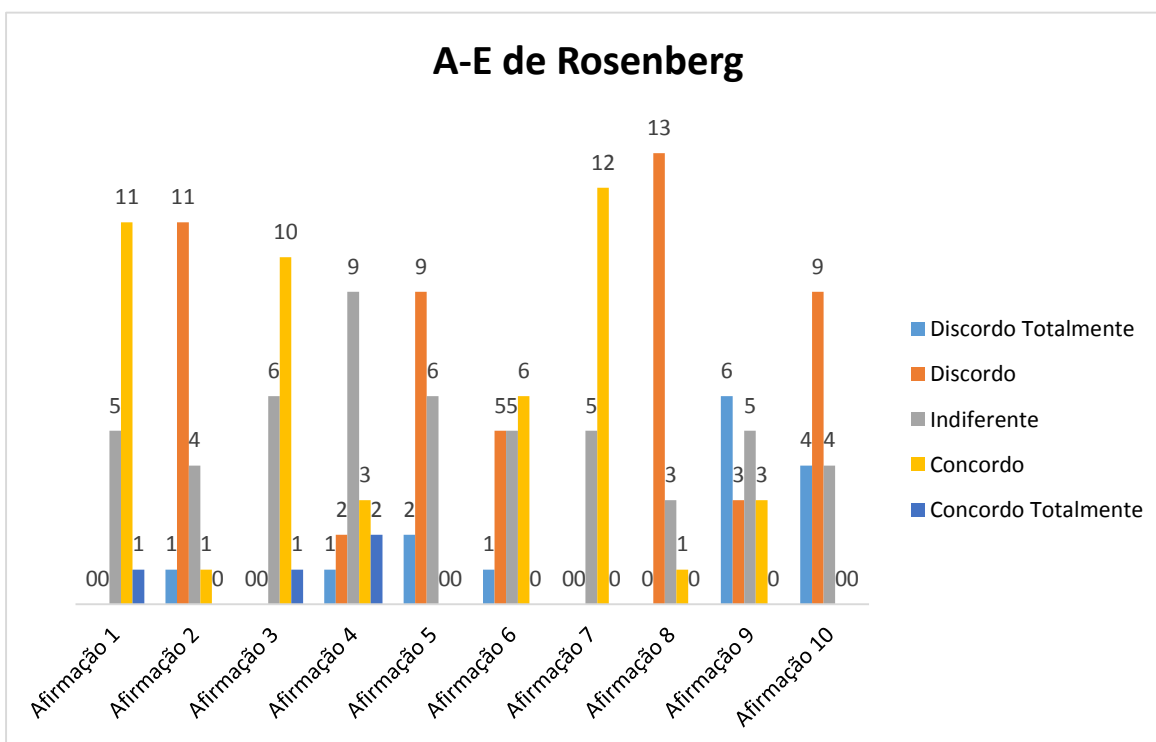


Figura 2. Resultados obtidos no questionário de A-E de Rosenberg aplicado na I Fase

Será efetuada agora uma análise mais específica onde serão revistas, afirmação a afirmação, as respostas obtidas ao questionário implementado na I fase.

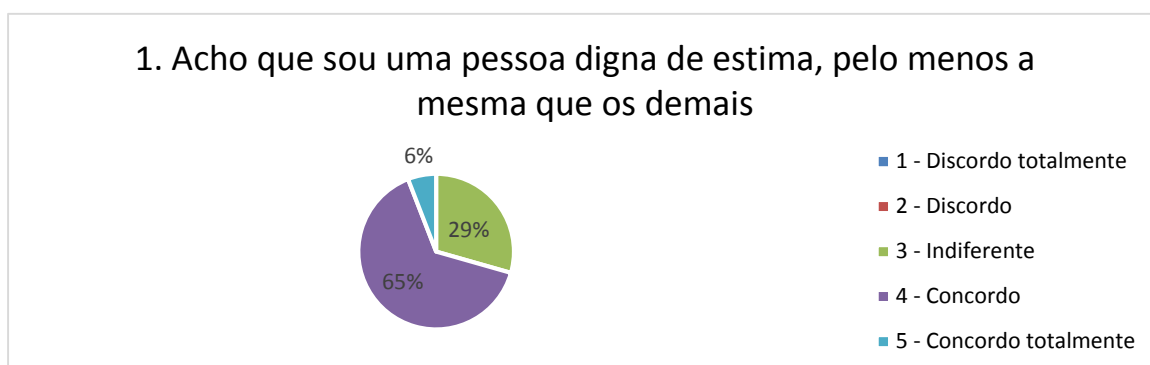


Figura 3. Resultados obtidos na afirmação 1 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase

Perante a primeira afirmação: “Acho que sou uma pessoa digna de estima, pelo menos a mesma que os demais”, e observando o gráfico (figura 3), deduzimos que globalmente, as respostas são positivas, uma vez que 65% dos alunos, indicaram concordar com a afirmação. Contudo, importa salientar dois aspetos: apenas 6% se expressa com “Concordo totalmente” e existe 29% cuja resposta é “Indiferente”, o que pode evidenciar ser sinal de alguma confusão ao nível da sua autoestima em comparação com as outras pessoas.

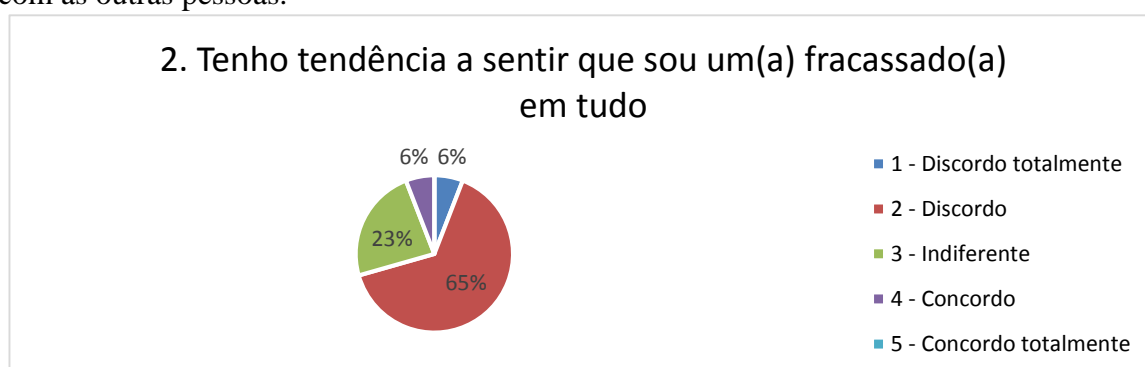


Figura 4. Resultados obtidos na afirmação 2 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase

A segunda afirmação em análise “Tenho tendência a sentir que sou um(a) fracassado(a) em tudo” (figura 4), obteve 65% de respostas “Discordo” e 6% de respostas “Discordo totalmente”, que aponta para uma global consciência dos elementos da turma quanto às suas competências na realização de atividades, contudo, destacamos os 23% de respostas “Indiferente” que pode indiciar alguma confusão na autoestima das crianças da turma, uma vez que não apresentam uma perceção definida da sua autoeficácia, porém a obtenção de 6% na resposta “Concordo” indica a presença de 6% de alunos que claramente se percebem como tendo baixa eficácia nas tarefas propostas, indiciante de baixo nível de autoestima.

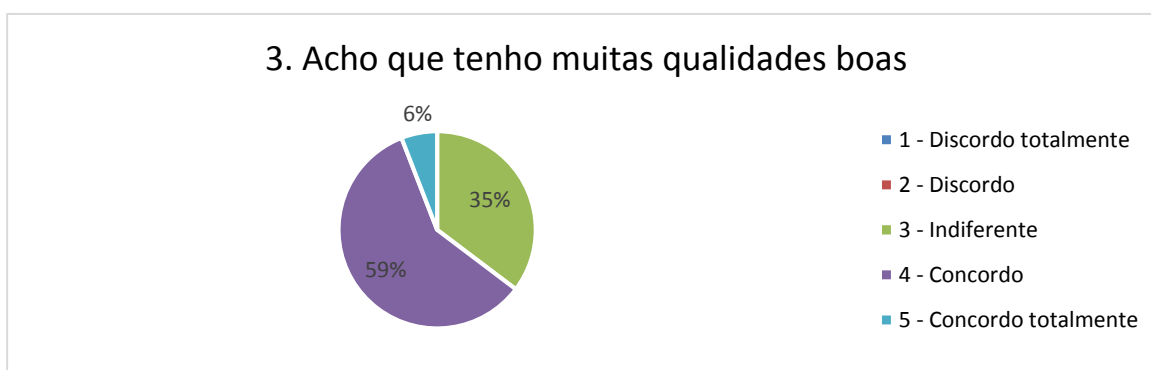


Figura 5. Resultados obtidos na afirmação 3 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase

Analisando a terceira afirmação (figura 5), “Acho que tenho muitas qualidades boas”, obteve 59% de respostas “Concordo” e 6% de respostas “Concordo totalmente”, indicando que globalmente a turma contem alunos que percebem as suas qualidades positivas e as valorizam, contudo, as 6% de respostas “Indiferente” apontam a existência de alguns alunos que apresentam algumas dúvidas na percepção que detém quanto às suas qualidades, uma vez que não conseguem qualificar as mesmas.

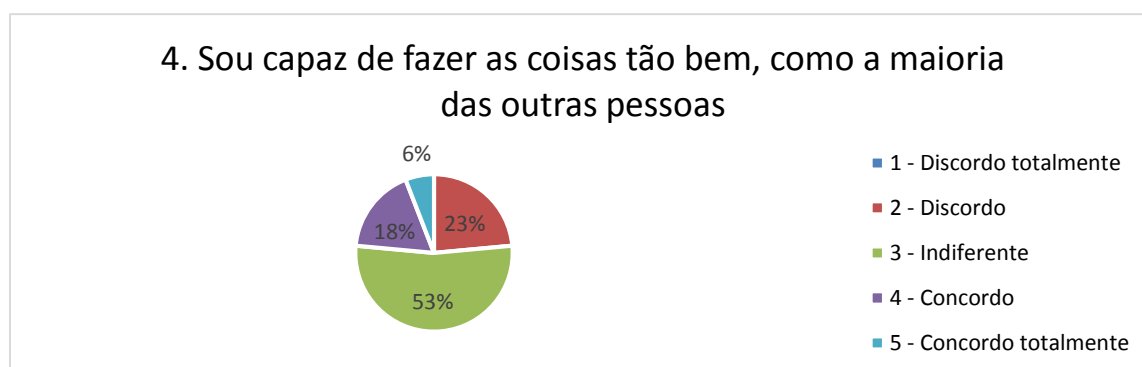


Figura 6. Resultados obtidos na afirmação 4 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase

A quarta afirmação “Sou capaz de fazer as coisas tão bem, como a maioria das outras pessoas” obteve resultados bastante divididos (figura 6), 53% dos alunos responderam “Indiferente”, 18% responderam “Concordo” com a afirmação, 23% “Discordo” e 6% “Concordo totalmente”. Estes resultados parecem apontar um déficit global na turma de autoestima ao nível do desempenho e comparação com as outras pessoas, uma vez que apenas 18% dos alunos afirmam que se acham capazes de fazer as coisas tao bem com a maioria das outras pessoas, e os restantes alunos ou mostram indecisão ou até mesmo discordam com a afirmação, apontando baixa autoestima.

5. Acho que não tenho muitos motivos para me orgulhar de mim mesma/o



Figura 7. Resultados obtidos na afirmação 5 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase

A quinta afirmação “Acho que não tenho muitos motivos para me orgulhar de mim mesma/o” obteve os seguintes resultados (figura 7), 53% dos alunos responderam “Discordo”, 12% dos alunos “Discordo totalmente” e 35% alunos apontam ser “Indiferente”. Estes resultados já apontam para níveis mais ajustados da auto percepção das suas próprias características pessoais, contudo, continuam a existir alguns alunos (35%) que analisam a afirmação como sendo indiferente, indiciando alguma dificuldade em se perceberem a si mesmos e identificar motivos de orgulho.

6. Tenho uma atitude positiva perante mim mesma/o



Figura 8. Resultados obtidos na afirmação 6 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase

A sexta afirmação “Tenho uma atitude positiva perante mim mesma/o”, (figura 8), obteve 35% “Concordo”, 35% “Discordo” e 30% “Indiferente”. Esta afirmação dividiu novamente as respostas dos alunos, pois as respostas obtidas “Discordo” indicam que alguns alunos se avaliam negativamente, apontando défice de autoestima.

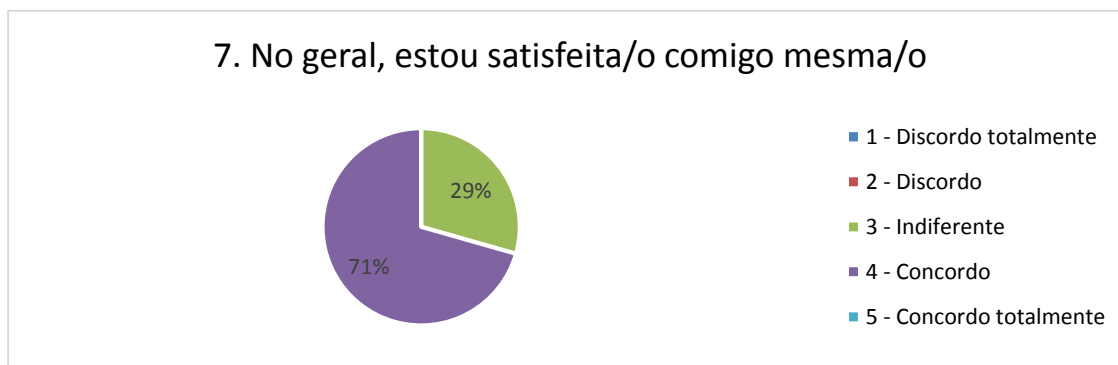


Figura 9. Resultados obtidos na afirmação 7 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase

A sétima afirmação “No geral, estou satisfeita/o comigo mesma/o” (figura 9) obteve 71% “Concordo” e 29% “Indiferente”. Novamente, se aponta a ausência de avaliação positiva ou negativa por parte de 29% dos alunos em relação ao grau de satisfação consigo mesmos, que poderá indiciar dúvidas em relação ao mesmo.



Figura 10. Resultados obtidos na afirmação 8 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase

A oitava afirmação “Gostaria de ter mais respeito por mim mesma/o” (figura 10) adquiriu 76% “Discordo”, 18% “Indiferente” e 6% “Concordo”. Estas últimas respostas obtidas apontam para baixo nível de autoestima global de um aluno sendo que 18% dos alunos manifestam uma posição de indiferença, podendo apontar para duvida quanto à imagem de respeito que mantem por si mesmos.



Figura 11. Resultados obtidos na afirmação 9 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase

A nona afirmação “Às vezes sinto-me realmente uma pessoa inútil” (figura 11) colheu uma nova divisão de posições dos/as alunos/as da turma, 35% “Discordo totalmente”, 29% “Indiferente”, 18% “Discordo” e 18% “Concordo”, apontando que mais de 50% dos alunos da turma percecionam positivamente o seu valor, contudo, 29% dos alunos manifestam dúvidas e 18% avaliam-se como não tendo utilidade, apontando a existência de baixos níveis de autoestima.

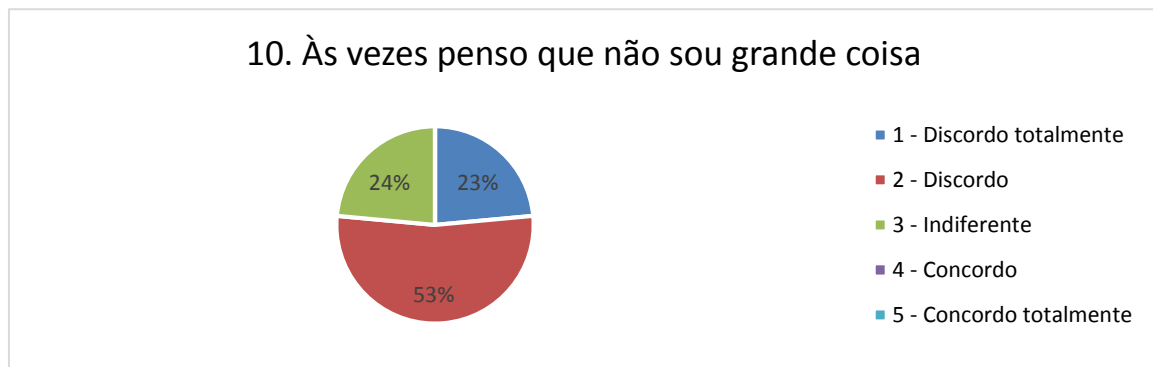


Figura 12. Resultados obtidos na afirmação 10 do questionário de A-E de Rosenberg na I Fase

A décima afirmação “Às vezes penso que não sou grande coisa” (figura 12) obteve 53% de respostas “Discordo”, 23% “Discordo totalmente” e 24% “Indiferente”. Globalmente, os elementos da turma avaliam-se positivamente, contudo, 24% dos alunos apresentam algumas dúvidas manifestadas pela resposta indiferente.

É de salientar que em todas as afirmações do questionário aplicado, a resposta “Indiferente” aparece com alguma expressividade. Conjeturamos que este resultado pode advir do facto de (i) em contexto de sala de aula ocorrer poucos espaços de reflexão sobre a imagem que os estudantes têm de si próprios e (ii) poucas oportunidades de valorização social do desempenho dos estudantes.

Dados os resultados alcançados, numa fase inicial de aplicação do questionário, podemos inferir algumas conclusões, tais como:

(i) globalmente, os elementos da turma participante apresentam um nível de autoestima médio, uma vez que globalmente as respostas obtidas no questionário total, apontam para a consciência de valor próprio e uma imagem positiva de si mesmos;

(ii) particularmente, existem algumas respostas, que exploramos acima, que apontam para dúvidas e défices na perceção de alguns alunos quanto ao seu valor, e à sua perceção em comparação com outras pessoas.

Os resultados obtidos permitem verificar a pertinência de planificação e implementação de várias propostas educativas promotoras do desenvolvimento de autoestima centrado nas variáveis presentes no inquérito por questionário.

7.2. Implementação de propostas educativas promotoras do desenvolvimento da autoestima

Com o objetivo de promover o desenvolvimento da autoestima nas crianças do 1º ciclo do Ensino Básico procedeu-se à planificação de 8 propostas educativas cada uma com objetivos distintos, de modo a que exista um forte impacto nos alunos durante a intervenção das mesmas. As atividades desenvolvidas cumpriram a seguinte calendarização (quadro 2):

Quadro 2

Calendarização das propostas educativas promotoras do desenvolvimento da autoestima

Propostas educativas	Data
1ª Proposta educativa: Inscrição no Clube da Estima	30 de abril de 2015
2ª Proposta educativa: História “A Esponja Estima”	4 de maio de 2015
3ª Proposta educativa: A Estima em casa, na escola e com os amigos	6 de maio de 2015
4ª Proposta educativa: Inimigos da Estima	8 de maio de 2015
5ª Proposta educativa: Aliados da Estima	11 de maio de 2015
6ª Proposta educativa: Jogo “Sou especial”	13 de maio de 2015
7ª Proposta educativa: “A minha turma é especial”	15 de maio de 2015
8ª Proposta educativa: Diploma do Clube da Estima	19 de maio de 2015

1ª Proposta educativa: Inscrição no Clube da Estima

- Descrição da proposta educativa

A primeira proposta educativa desenvolvida a 30 de abril de 2015, consistiu na criação do Clube da Estima, que tem como finalidade motivar os alunos para as sessões seguintes, deste modo é criado um clube, e a partir deste irão surgir as propostas educativas seguintes.

Para a criação do clube é entregue a todos os alunos uma ficha de inscrição no Clube da Estima (ver apêndice 3), onde estes preenchem os dados solicitados e colam a sua fotografia.

Assim que terminam a tarefa anterior, os alunos recebem uma folha que contém um crachá desenhado (ver apêndice 4), onde escrevem o nome pelo qual gostam de ser carinhosamente tratados pelos pares e adultos. De seguida recortam e colocam o alfinete distribuído, para que desta forma possam usar o crachá durante todas as atividades do clube da Estima.

- Reflexão da proposta educativa

Refletindo sobre a atividade realizada, e tendo como base a observação realizada, os alunos mantiveram-se empenhados e atentos, sentimos também que as crianças se sentem ainda mais motivadas quando têm um papel ativo na atividade, podendo constatar isso aquando da colocação do crachá nas camisolas.

Refletimos também, e depois de observar os nomes escritos nos crachás (nomes que gostam de ser tratados pelos outros), que 76% dos alunos escreveram o diminutivo do seu nome próprio, 12% dos alunos usaram o seu nome próprio e os outros 12% usaram uma alcunha.

2ª Proposta educativa: História “A esponja Estima”

- Descrição da proposta educativa

A segunda proposta educativa, desenvolvida a 4 de maio de 2015, consiste na leitura da história “A esponja Estima” (ver anexo I) do livro “Sou único e especial” de Paulo Moreira, tendo como finalidade a iniciação ao tema da autoestima, e para que a partir da mesma os alunos percebessem o que iria ser tratado no Clube da Estima, e o que era a autoestima, bem como a sua importância.

É entregue aos 17 alunos uma cópia da história, de modo a que se realize a leitura da mesma. Primeiramente, a leitura é de forma individual e silenciosa, de seguida é realizada uma leitura em voz alta em conjunto, repetindo assim duas vezes a leitura, de modo a que fosse possível todos lerem em voz alta.

- Reflexão da proposta educativa

Em jeito de reflexão, esta foi uma atividade muito útil, pois foi o ponto de partida para a problemática que irá ser abordada durante todas as sessões, neste caso, a autoestima. Embora a atividade consistisse apenas na leitura da história, foi perceptível que os alunos gostaram da mesma, pois sentiram-se “familiarizados” com o que pretendemos desenvolver.

É importante salientar que a leitura primeiramente silenciosa foi usada como uma estratégia promotora da autoestima, pois a realização da mesma faz com que os alunos já conheçam a história e assim se sintam mais à vontade para a lerem em voz alta em frente aos seus pares.

3ª Proposta educativa: A Estima em casa, na escola e com os amigos

- Descrição da proposta educativa

A terceira proposta educativa, desenvolvida a 6 de maio de 2015, é iniciada com um power point elaborado pelas investigadoras (ver apêndice 5) com imagens retiradas do livro utilizado na atividade anterior, que tem como finalidade mostrar aos alunos formas de agir corretamente de modo a promover o desenvolvimento da autoestima, e mostrar também o que faz com que haja muitas vezes baixa autoestima, ambos os casos em diferentes locais: em casa, na escola e com os amigos.

De modo a enriquecer a atividade, é entregue a cada criança 3 folhas designadas de “Estimómetro em casa” (ver apêndice 6), “Estimómetro com os amigos” (ver apêndice 7) e “Estimómetro na escola” (ver apêndice 8), onde os alunos assinalam com uma cruz o que é importante acontecer para aumentar a autoestima, de acordo com o visualizado no início da sessão.

- Reflexão da proposta educativa

É possível refletir que os 17 alunos participaram ativamente nas tarefas propostas, e que todos mantiveram a atenção e concentração aquando da visualização do power point. Esta atividade foi enriquecedora para eles, ao ponto de os fazer compreender os aspetos onde podem melhorar os comportamentos e atitudes para com os outros, e assim contribuir para o desenvolvimento da autoestima dos pares e dos que os rodeiam.

Refletindo sobre a análise das respostas aos 3 “Estimómetros” entregues, verificamos que todos os alunos responderam de forma igual, o que reflete que todos reconhecem atitudes importantes para a promoção da autoestima, em casa, na escola ou com os amigos.

Analisando assim as respostas assinaladas no “Estimómetro em casa” constatamos que todos os alunos colocaram uma cruz nos seguintes quadrados: 1 “os teus pais dizem-te coisas simpáticas”, 2 “ouvem o que tens para lhes dizer”, 3 “perguntam como vão as coisas na escola”, 4 “dizem que gostam de ti”, 8 “dão-te beijos e abraços” e 9 “brincam contigo”.

Analisando agora as respostas dadas no “Estimómetro com os amigos” verificamos que todos os alunos assinalaram uma cruz nos seguintes quadrados: 1 “os teus amigos dizem que gostam de ti”, 3 “brincam contigo”, 4 “batem palmas quando fazes alguma coisa bem”, 5 “riem-se contigo”, 8 “chamam-te nomes carinhosos” e 9 “ajudam-te quando precisas”.

Por último, analisando as respostas indicadas no “Estimómetro na escola” apuramos que todos os alunos responderam novamente de forma igual, sinalizando uma cruz nos seguintes quadrados: 1 “o teu professor elogia-te quando fazes uma coisa bem”, 2 “ouve o que tens para lhe dizer”, 3 “diz-te que consegues e és capaz” e 5 “repara quando te esforças”.

4ª Proposta educativa: Inimigos da Estima

- Descrição da proposta educativa

Na quarta proposta educativa, desenvolvida a 8 de maio de 2015, foi abordado os “Inimigos da Estima”, iniciando com a visualização de um power point (ver apêndice 9) realizado pelas investigadoras, baseado no livro “Sou único e especial”, para que desta forma as crianças conhecessem alguns dos condicionantes do desenvolvimento da autoestima.

Assim que terminou o power point, foi entregue a cada criança uma folha com duas questões: “Quantos inimigos tem a Estima?” e “Quais são os inimigos da Estima?” (ver apêndice 10), estas questões foram aplicadas para que servissem apenas de auxílio a

partir da sexta atividade, as respostas dos alunos eram dadas visualizando novamente o power point para que vissem as respostas corretas. Assim que terminaram guardaram a folha, pois a mesma terá outra finalidade.

- Reflexão da proposta educativa

Refletindo sobre esta atividade podemos caracterizar a mesma pela positiva, pois houve motivação por parte dos 17 alunos durante toda a tarefa, e ficaram ainda mais motivados por saberem que voltarão a usar as respostas noutra sessão. Esta atividade foi útil para que eles compreendessem que há fatores que condicionam o desenvolvimento da autoestima.

As questões aplicadas foram respondidas pelos 17 alunos de forma correta, pois foram acompanhadas novamente com a visualização do power point para que não existissem dúvidas e as investigadoras corrigiram as mesmas no final em voz alta com os alunos. Assim que terminaram, os alunos guardaram as respostas para serem usadas futuramente.

5ª Proposta educativa: Aliados da Estima

- Descrição da proposta educativa

A quinta proposta educativa, desenvolvida a 11 de maio de 2015, foi aplicada exatamente igual à sessão anterior, devido a serem sessões com a mesma intenção mas com temas diferentes. Nesta sessão foram abordados os “Aliados da Estima”, iniciando igualmente com um power point elaborado pelas investigadoras (ver apêndice 11).

Esta atividade tem como finalidade fazer com que as crianças entendam que existem fatores que contribuem para amenizar ou eliminar alguns dos condicionantes do desenvolvimento da autoestima abordados na sessão anterior, e dessa forma conseguirem promover o desenvolvimento da mesma.

No final do power point, é entregue uma folha com 2 questões como na sessão anterior, apenas mudando a palavra “inimigos” por “aliados” (ver apêndice 12), com o mesmo objetivo da quarta atividade, ou seja, estas questões serão úteis na próxima atividade, e para tal os alunos poderão consultar as respostas dadas nestas atividades de modo a conseguirem realizar a proposta educativa seguinte.

- Reflexão da proposta educativa

Em jeito de reflexão, esta atividade decorreu de uma forma calma, tendo os alunos continuado a manter o interesse que demonstraram desde o início das sessões, e a partir desta compreenderam que há fatores que são úteis para promover o desenvolvimento da autoestima, e desta forma “eliminar” os inimigos tratados na quinta sessão.

Os 17 alunos responderam às 2 questões entregues, visualizando o power point novamente. De seguida corrigiram as mesmas em voz alta juntamente com as investigadoras e guardaram-nas para as usarem na próxima sessão.

6ª Proposta educativa: Jogo “Sou especial”

- Descrição da proposta educativa

A sexta proposta educativa, desenvolvida no dia 13 de maio de 2015, consistiu num jogo intitulado “Sou especial” (ver apêndice 11), que tinha como finalidade os alunos escreverem uma ou mais coisas em que se sentem especiais, seguindo as regras do jogo dado, os alunos puderam consultaram as respostas às questões dadas nas últimas duas atividades.

Para a realização é entregue a cada aluno uma folha onde consta o jogo e as respetivas regras e eles têm de preencher. Além de escreverem uma ou mais coisas em que se sentem especiais perante os amigos, em casa e na escola, de seguida indicam os aliados (2) e 1 inimigo presentes em cada caso, de acordo com as regras enunciadas no jogo entregue a cada um.

- Reflexão da proposta educativa

Refletindo sobre esta sessão, a mesma decorreu dentro da normalidade, contando com a presença dos 17 alunos. A reação destes foi positiva, demonstrando entusiasmo durante toda a atividade, sendo a mesma uma atividade produtiva, e não foram verificadas dúvidas.

Analisando agora os resultados da sessão verificámos que houve uniformidade nas respostas dos 17 alunos, existindo assim inúmeras respostas repetidas. Verificando porque se sentem especiais em casa 41% dos alunos responderam que se sentem especiais

porque os pais os ouvem, 29% dos alunos responderam que se sentem especiais porque os pais lhes dão os parabéns pelas boas notas, 6% dos alunos sentem-se especiais porque os pais tratam-nos bem, 12% dos alunos sentem-se especiais quando são elogiados e os restantes 12% dos alunos sentem-se especiais porque os pais lhes dizem coisas simpáticas. Os inimigos referidos foram: silêncio mencionado por 4% dos alunos, pensamentos maus e deita-abaixo ambos referidos por 17% dos alunos, distração indicado por 28% dos alunos, sentimentos maus mencionados por 10% dos alunos e preguiça mencionada por 4% dos alunos. Os aliados referidos mencionados foram: elogio indicado por 65% os alunos, amigo referido por 12% dos alunos, positivo assinalado por 17% dos alunos e consegue apontado por 6% dos alunos.

Analisando agora as respostas dadas às coisas em que são especiais na escola constatamos que é onde existe uma maior congruência de respostas, os alunos sentem-se especiais quando tiram boas notas, acertam os exercícios e a professora dá os parabéns, mencionando 71% dos alunos cada uma dessas respostas e apenas 29% dos alunos mencionaram que se sentem especiais quando a professora dá um elogio. Apenas foram referido 3 inimigos: a preguiça e a distração com 44% dos alunos a indicarem ambos, e o silêncio indicado por 12% dos alunos. Os aliados indicados foram: o consegue por 59% dos alunos, o elogio por 29% dos alunos e o craque mencionado por 12% dos alunos.

Terminando com a análise das respostas às coisas em que são especiais para os amigos apenas temos 2 respostas, sendo que 88% dos alunos mencionam que são especiais porque brincam com eles e os outros 12% dos alunos indicam que são especiais porque são amigos deles. Apenas mencionam 2 inimigos: o deita-abaixo indicado por 41% dos alunos e o gozão referido por 59% dos alunos. Em relação aos aliados apenas é verificada uma resposta: o amigo, portanto mencionado por 100% dos alunos.

7ª Proposta educativa: “A minha turma é especial”

- Descrição da proposta educativa

A sétima proposta educativa, desenvolvida a 15 de maio de 2015, tinha como finalidade promover a autoestima em conjunto, para tal é realizada uma tarefa designada “A minha turma é especial” (ver apêndice 14). Para a realização é entregue a cada aluno uma folha onde consta a atividade, e onde cada um terá de escrever nos respetivos

quadrados existentes o nome de todos os pares, de seguida terá de escrever em cada nome o que esse par tem de especial.

Quando terminam de escrever o solicitado, todos os alunos leem em voz alta o que escreveram sobre os pares, de modo a que seja possível estimular o desenvolvimento da autoestima de cada um.

- Reflexão da proposta educativa

Refletindo sobre a atividade, esta decorreu conforme planeado, mantendo sempre a atenção dos alunos e o envolvimento dos mesmos na atividade. Esta atividade é considerada por nós estimulante e enriquecedora, pois uma das reações das crianças era o sorriso sempre que um dos pares dizia no que ela era especial, prendendo assim a atenção de todos do início ao fim.

Analisando as respostas obtidas nesta sessão verificámos que foram enumeradas as seguintes características dos pares: é amiga/o, é bom aluno, é engraçada/o, tem um bom comportamento, preocupa-se com os outros, é divertida/o, partilha as suas coisas, joga bem à bola, brinca com todos, ajuda os outros, é risonha/o, tira boas notas, faz a espargata, dança bem, é muito calmo, lê muito bem, é atento, ajuda a professora, é estudiosa, é inteligente, tem ideias interessantes, é simpática, é delicada, tem muita força e por último é bonita/o. É importante salientar que estas respostas foram as obtidas, tendo algumas sido repetidas várias vezes.

8ª Proposta educativa: Diploma

- Descrição da proposta educativa

Na oitava proposta educativa, desenvolvida a 19 de maio de 2015, é entregue o Diploma do Clube da Estima (ver apêndice 15), e este tem como finalidade certificar a presença de cada aluno nesse mesmo clube, de modo a que fiquem com uma recordação do mesmo.

Para a realização desta atividade é entregue a cada aluno uma folha, onde consta o diploma referido anteriormente, e os alunos têm de escrever o nome que colocaram no crachá (entregue na segunda atividade), visto esse ser o nome pelo qual gostam de ser tratados, e foi o nome usado durante todas as atividades do clube da Estima.

De seguida, pintam o diploma como desejarem e recortam pelas linhas finais, assim que terminam guardam o mesmo.

- Reflexão da proposta educativa

Terminada a atividade e refletindo sobre a mesma, podemos confirmar que os 17 alunos participaram ativamente na atividade proposta, mostrando-se sempre motivados até ao final. Os alunos ficaram contentes quando as investigadoras lhes disseram que os certificados eram para eles, pois todos sorriram quando ouviram.

Análise transversal da implementação das propostas educativas

Perspetivando uma promoção da autoestima foram delineadas as 8 propostas educativas descritas anteriormente desenvolvidas na turma do 4º ano do 1º CEB.

A primeira proposta educativa conta com uma atividade que visa a motivação para a adesão das atividades propostas. Esta atividade assume-se como fundamental uma vez que, se os alunos não estiverem predispostos para a sua realização, a sua atenção e dedicação não será a mais adequada. A primeira atividade tenta assim, integrar os elementos da turma num Clube da Estima, facilitando-lhe a perceção de pertença e valorização e comparação com os pares. Não podemos esquecer que, segundo Bonet (1997) cit. por Quiles e Espada (2014), a autoestima é um conceito multidimensional, que integra a perceção de apreço, a aceitação, a atenção, a autoconsciência, a abertura e a afirmação.

A segunda proposta educativa engloba uma atividade de introdução ao tema e a importância da autoestima. Sem esta atividade não faria qualquer sentido trabalhar a autoestima, uma vez que os alunos poderiam não estar familiarizados com o conceito, e tal poderia comprometer a compreensão da importância da autoestima, que se assume como fulcral no desenvolvimento das crianças. Apontamos aqui a posição dos autores Trzesniewski, Donnellan e Robins, (2003) que olham a autoestima como fator preditor de resultados favoráveis na adolescência e vida adulta, com implicações nas várias áreas, nomeadamente o sucesso ocupacional, os relacionamentos interpessoais e o desempenho académico.

A terceira proposta educativa visa a análise da importância da autoestima e as consequências da sua inexistência, bem como os fatores e atores das suas vidas que contribuem para a promoção da mesma, seja em casa nas escola ou com os amigos. Uma vez que tal como defendem os autores Mestre e Frias (1996) a autoestima é processo dinâmico, que se vai modificando ao longo do desenvolvimento, e resulta das novas experiências e interações pessoais.

Na quarta e quinta propostas educativas foram abordados os possíveis fatores que podem interferir negativa e positivamente (respetivamente) no desenvolvimento da autoestima e consequentemente condicionar o desenvolvimento das crianças. Esta sessão assume-se deveras importante, pois permite as crianças desenvolver o conhecimento dos fatores que contribuem para o condicionamento da sua autoestima, e segundo Quiles e Espada (2014) a existência de um nível baixo de autoestima poderá conduzir a pessoa a um sentimento de desajuste às condições da sua vida, ao contrario um ajustado nível de autoestima “é bom recurso para as crianças e os adolescentes poderem enfrentar as pressões existentes de uma forma adequada” (p. 20).

A sexta proposta educativa tem como finalidade analisar a perceção de cada aluno em relação a si mesmo, e as suas características enquanto ser único e especial. Esta sessão visa aumentar a consciência de cada aluno no sentido de que possam avaliar as suas próprias características, enquanto positivas, uma vez que “a autoestima é o grau em que a pessoa gosta (ou não) de si própria.” (Moreira, 2004, p. 123).

A sétima proposta educativa, foi implementada com intuito de trabalhar a perceção dos elementos da turma enquanto grupo e avaliar a sua importância, esta atividade é fulcral na promoção da autoestima uma vez que, segundo os autores Mestre e Frias (1996) a autoestima não nasce com o ser humano, mas vai-se construindo no dia-a-dia em função das vivências e relacionamentos com os outros.

A oitava proposta educativa contou com a entrega de um Diploma a cada elemento da turma. A entrega deste elemento é fundamental na medida que se assume como um símbolo da pertença de cada aluno a uma atividade/grupo bem como, se reveste de carácter de reforço ou elogio pois premeia a sua permanência, interação grupal e motivação verificadas ao longo das sessões, primordiais para que as atividades de promoção de autoestima pudessem refletir os seus resultados. Mais uma vez aqui se destaca a importância do elogio como estratégia de promoção de autoestima, uma vez

que, segundo Moreira (2004) este assume um papel de transmissão à criança da imagem que o adulto faz dela e auxiliando a formação da sua própria percepção acerca das suas qualidades e características.

7.3. III Fase – Avaliação do impacto das propostas educativas implementadas

Após a implementação das medidas educativas que visam a promoção da autoestima, a reaplicação do questionário prende-se com a verificação da utilidade de estratégias utilizadas para trabalhar a autoestima das crianças participantes.

O gráfico seguinte (figura 13) mostra-nos as comparações das respostas dadas pelos alunos do 4º ano do 1ºCEB a todas as afirmações do questionário aplicado na I Fase com a reaplicação do mesmo na III Fase.

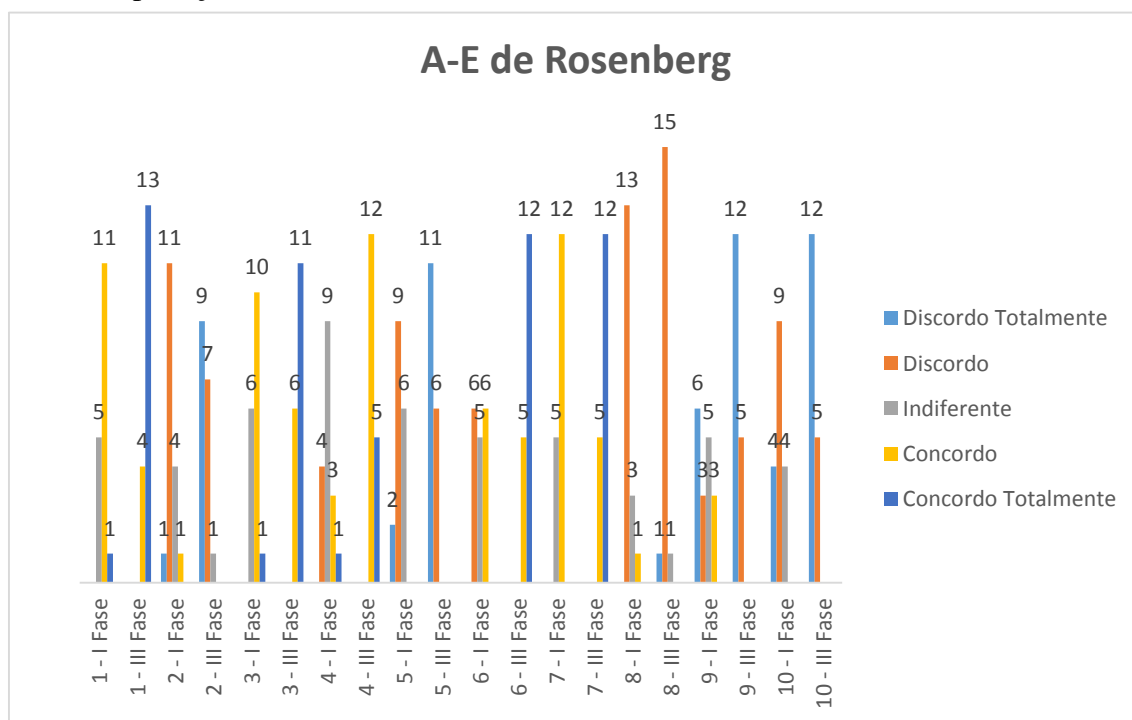


Figura 13. Resultados obtidos no questionário de A-E de Rosenberg aplicado na I Fase comparando com os resultados obtidos na reaplicação do mesmo na III Fase

Será efetuada agora uma análise mais específica, onde serão revistas afirmação a afirmação, as respostas obtidas ao questionário reaplicado, depois da atividades educativas propostas para esse efeito, conseguindo assim verificar as diferenças do antes e do depois das propostas.

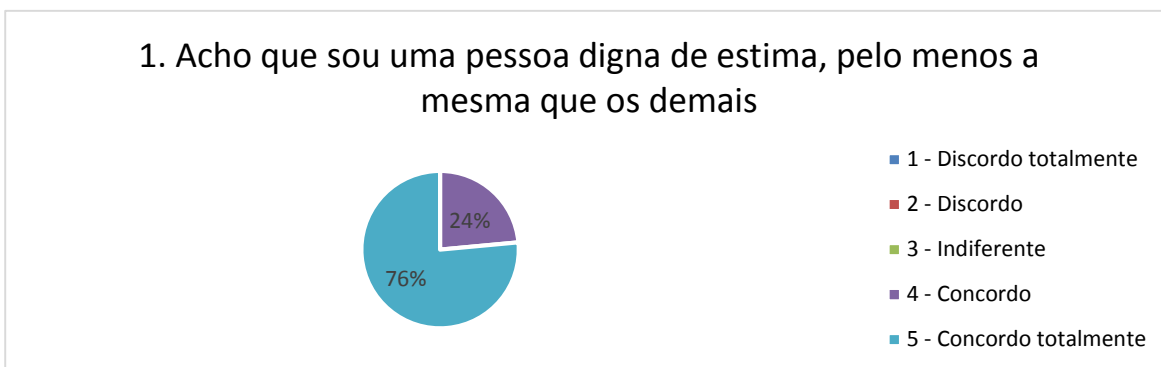


Figura 14. Resultados obtidos na afirmação 1 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase

Perante a primeira afirmação “Acho que sou uma pessoa digna de estima, pelo menos a mesma que os demais”, e observando o gráfico (figura 14), 76% dos alunos responderam “Concordo totalmente” e 24% dos alunos “Concordo”, deixando de existir os 29% de respostas “Indiferente” obtidas na I fase, demonstrando uma evolução positiva na percepção dos alunos da turma quanto a sua autoavaliação enquanto merecedores de estima.

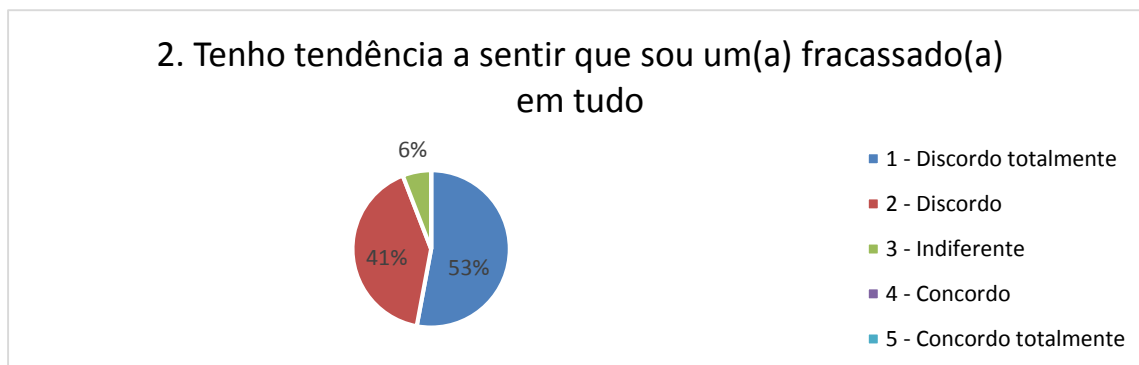


Figura 15. Resultados obtidos na afirmação 2 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase

A segunda afirmação em análise (figura 15) “Tenho tendência a sentir que sou um(a) fracassado(a) em tudo”, obteve 53% de respostas “Discordo totalmente”, 41% dos alunos respondeu “Discordo” e apenas 6% respondeu “Indiferente”. Destes resultados, salientamos a diminuição das respostas “Indiferente” e o claro aumento da resposta “Discordo totalmente”, novamente as respostas obtidas nesta segunda aplicação, apontam para a utilidade das atividades de promoção de autoestima implementadas.

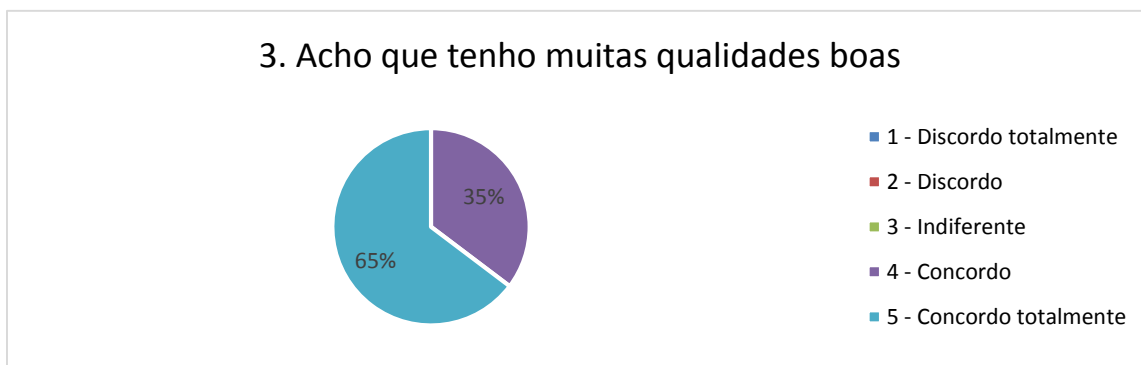


Figura 16. Resultados obtidos na afirmação 3 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase

A terceira afirmação, “Acho que tenho muitas qualidades boas” nesta segunda aplicação do questionário (figura 16) obteve 65% de respostas “Concordo totalmente” e 35% “Concordo”. Deixaram de estar presentes respostas “Indiferentes” e aumentaram significativamente as respostas “Concordo Totalmente”. Globalmente, os elementos da turma passaram a demonstrar uma maior consciência das suas qualidades positivas, percepção não demonstrada na primeira aplicação do questionário.

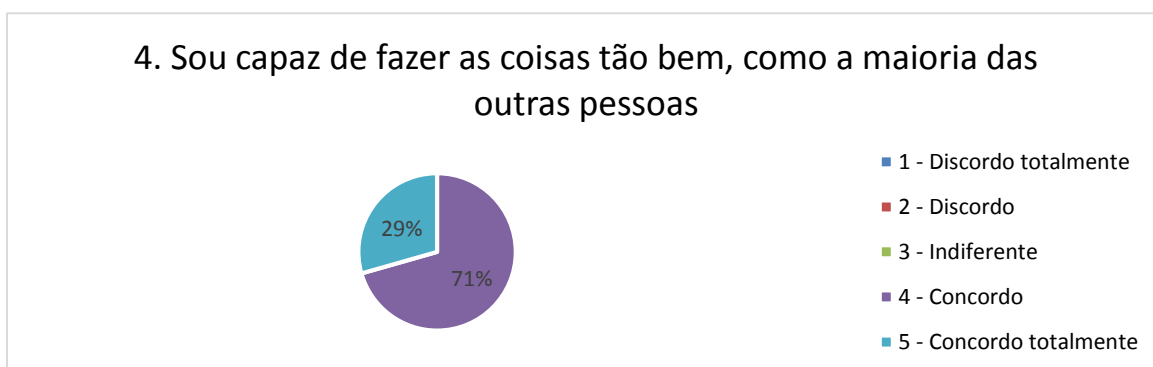


Figura 17. Resultados obtidos na afirmação 4 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase

A quarta afirmação “Sou capaz de fazer as coisas tão bem, como a maioria das outras pessoas” (figura 17) obteve nesta fase respostas positivas muito mais unificadas, verificando-se 71% “Concordo” e 29% “Concordo totalmente”. Estes resultados apontam para uma evolução significativa na autoanálise que os alunos da turma quanto à sua capacidade de realizar bem as coisas, em detrimento com os resultados obtidos na I fase onde os alunos mostravam uma divisão bastante acentuada, quanto à problemática em estudo.

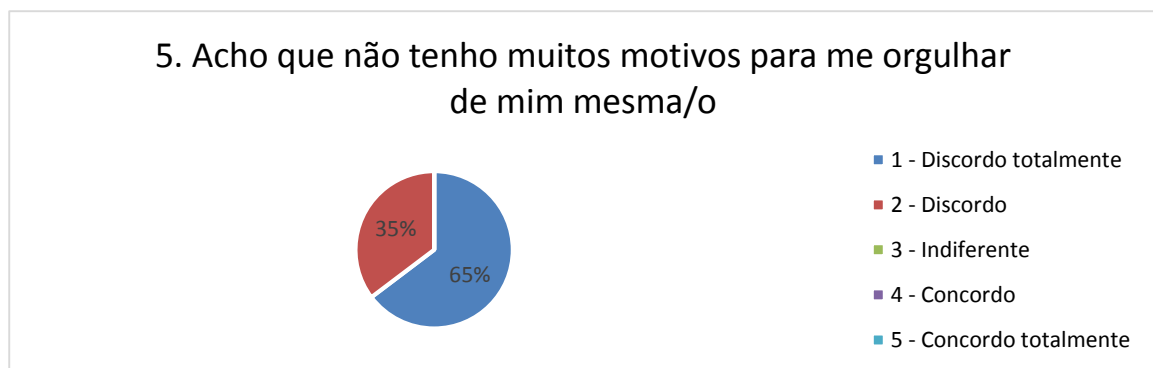


Figura 18. Resultados obtidos na afirmação 5 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase

A quinta afirmação “Acho que não tenho muitos motivos para me orgulhar de mim mesma/o” (figura 18) obteve 65% “Discordo totalmente” e 35% “Discordo”. Nesta questão revela-se importante destacar a ausência de respostas “Indiferente”, tendo os resultados globais da turma evoluído no sentido positivo (desde a I fase) do alcance de níveis de autoestima ajustados.

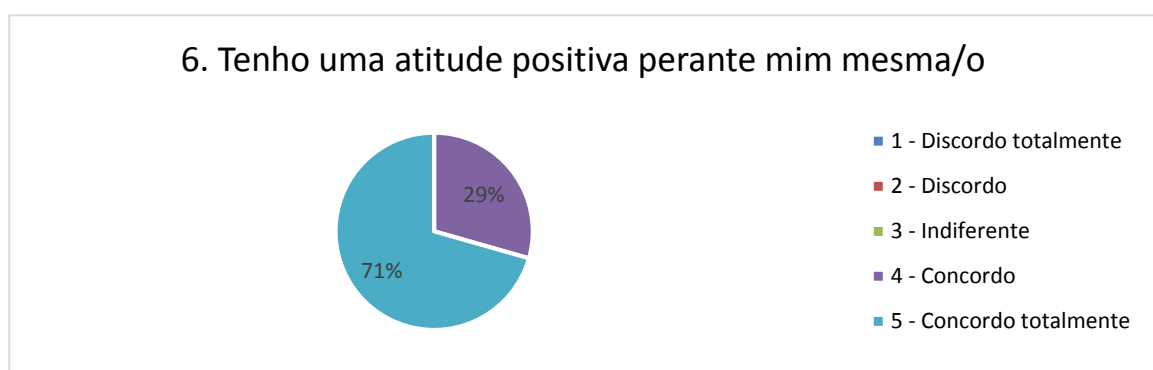


Figura 19. Resultados obtidos na afirmação 6 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase

A sexta afirmação “Tenho uma atitude positiva perante mim mesma/o” (figura 19) obteve 71% de respostas “Concordo totalmente” e 29% “Concordo”. Esta afirmação vem reforçar a importância das atividades promotoras de autoestima implementadas, uma vez que, existem apenas respostas positivas indicadoras de um bom nível de autoestima dos elementos da turma, em detrimento da disparidade alcançada nos resultados obtidos no questionário da I fase.

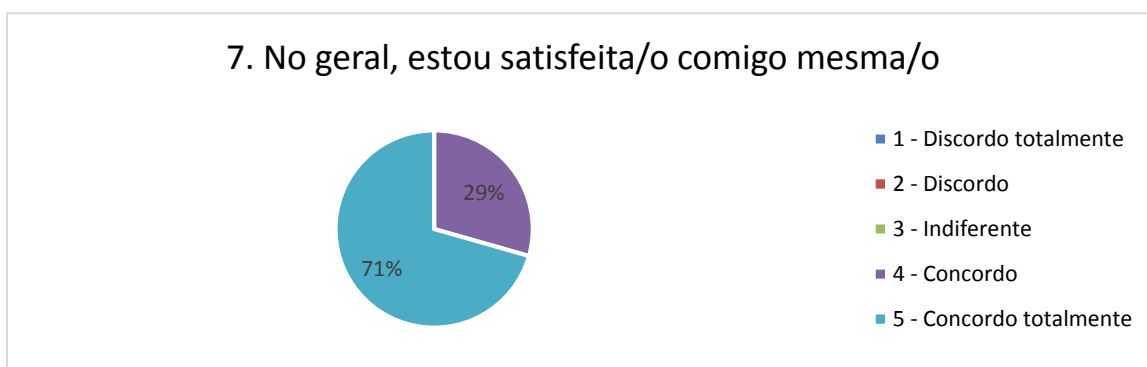


Figura 20. Resultados obtidos na afirmação 7 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase

A sétima afirmação “No geral, estou satisfeita/o comigo mesma/o” (figura 20) obteve 71% de respostas “Concordo totalmente” e 29% “Concordo”. A principal alteração que denotamos entre as duas aplicações da questão assume-se nas respostas “Indiferente” que deixam de existir, passando a estar presente o mesmo número de respostas “Concordo”. Desta forma é possível perceber que, as atividades auxiliaram os alunos a efetuarem uma avaliação global de si mesmos, contribuindo para a potenciação da sua autoestima.

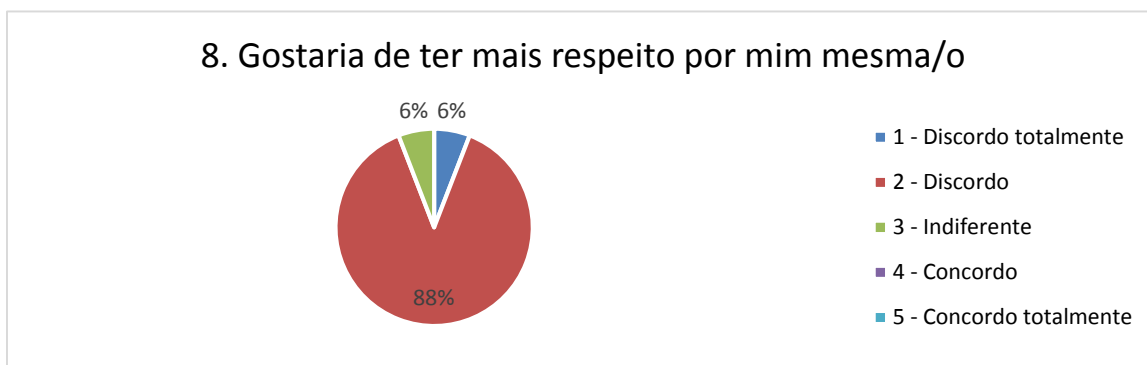


Figura 21. Resultados obtidos na afirmação 8 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase

A oitava afirmação “Gostaria de ter mais respeito por mim mesma/o” (figura 21) obteve o resultado mais uniforme de todo o questionário, com 88% de respostas “Discordo”, 6% “Discordo totalmente” e 6% “Indiferente”. Denotam-se alterações a referir entre as duas aplicações do questionário antes e pós implementação das propostas educativas promotoras do desenvolvimento da autoestima, fundamentalmente na inexistência de respostas “Concordo” e diminuição da resposta “Indiferente”, na sua última aplicação, apontando a eficácia das estratégias educativas implementadas.



Figura 22. Resultados obtidos na afirmação 9 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase

A nona afirmação “Às vezes sinto-me realmente uma pessoa inútil” (figura 22) colheu 71% de respostas “Discordo totalmente” e 29% “Discordo”, demonstrando desta forma que, a perceção dos alunos da turma evoluiu significativamente após a intervenção promotora de autoestima, contrastando estes resultados com a divisão de respostas na primeira aplicação.

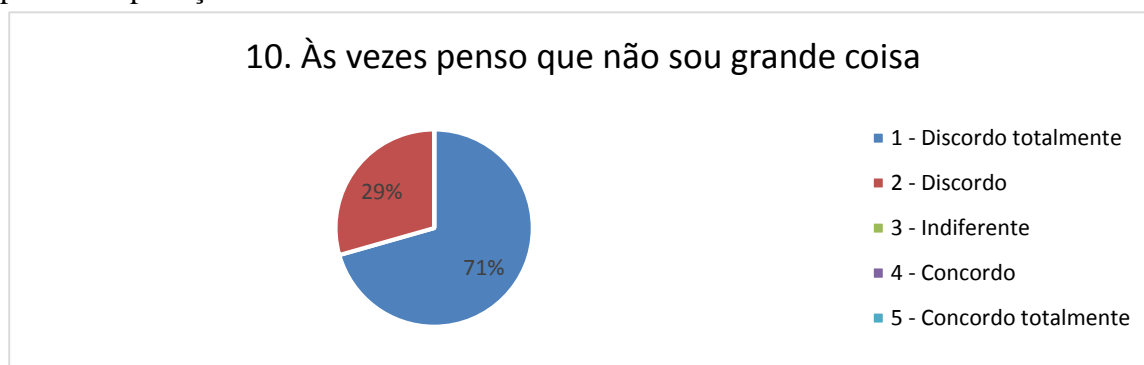


Figura 23. Resultados obtidos na afirmação 10 do questionário de A-E de Rosenberg na III Fase

A décima afirmação “Às vezes penso que não sou grande coisa” (figura 23) obteve 71% de respostas “Discordo totalmente” e 29% “Discordo”. Os alunos que na primeira aplicação evidenciavam algumas dúvidas expostas pelo “Indiferente” deixam de estar representados.

Após a análise individualizada a cada uma das questões do questionário aplicado, importa efetuar uma ponderação acerca dos resultados alcançados nesta fase.

Após a implementação do conjunto de propostas educativas promotoras do desenvolvimento da autoestima e analisando as diferenças existentes na figura 13, denotamos uma alteração significativa na perceção dos alunos em relação a si mesmos, ao seu valor e capacidades.

Dada a importância desta problemática – autoestima –, tanto no processo de aprendizagem, quanto no grau de adaptação social e aos grupos de pares, bem como, ao

nível de bem-estar e satisfação pessoal, os resultados obtidos evidenciam que a implementação das estratégias de promoção de autoestima revelou-se bastante significativa, na medida em que a atitude e percepção das crianças alterou-se positivamente ao nível das várias variáveis que as 10 questões aplicadas avaliam. Tal como afirma Moreira (2004) “A autoestima medeia grande número de variáveis, como a aprendizagem, o envolvimento em atividades e a superação de dificuldades, a autonomia, as relações interpessoais, a projeção futura e a personalidade” (p.123). As crianças passaram a evidenciar maior nível de auto confiança nas suas competências, e a acreditarem mais nas suas habilidades pessoais, até ao nível da comparação com outras pessoas.

Assim, concluímos que, e tendo por base os resultados anteriormente citados, uma intervenção educativa que contemple a promoção da autoestima em alunos do 1º ciclo, se revela produtiva e a médio/longo prazo tenderá a contribuir para a constituição de alunos mais confiantes, dado o aumento da sua autoestima, e consequentemente, com um aproveitamento escolar mais rentável. A ideia é confirmada por Moreira (2003) quando refere que “no processo de construção da autoestima, a sensação de segurança, confiança, sentimento de amor e suporte social assumem-se como elementos fundamentais” (p.103).

Gorrel (1990), Walker e Green (1986) cit. por Espada e Quiles (2014) afirmam que a autoestima se trata de um elemento chave para que o ser humano possa deter um bom equilíbrio emocional, cognitivo, ajustada saúde mental e relações sociais positivas.

Tal como referem Espada e Quiles (2014) “é amplamente aceite que, a autoestima e o rendimento escolar estão íntima e positivamente relacionados e que ambos são excelentes indicadores entre si (...) [acrescentando que] os níveis baixos de autoestima estão associados a maus resultados e vice-versa” (p.20).

CONCLUSÃO

Em forma de conclusão, assume-se agora o momento de explorarmos e avaliarmos o trabalho de investigação desenvolvido, bem como, de analisarmos a questão levantada “De que forma as estratégias educativas implementadas contribuem para promover o desenvolvimento da autoestima nas crianças do 1º ciclo do Ensino Básico?” e percebermos os resultados obtidos.

Após a revisão bibliográfica desenvolvida na Parte I - Enquadramento Teórico - deste estudo, é-nos possível depreender que a autoestima se assume como um fator que não pode ser negligenciado em contexto educativo, uma vez que esta reveste todas as áreas de movimentação das crianças, e interfere negativa ou positivamente com o seu desempenho escolar, bem como em todas as outras áreas da sua vida (Espada & Quiles, 2014).

Enquanto elementos educativos e presentes no percurso escolar das crianças, e tendo em conta a influência que a autoestima pode vir a desempenhar na vida escolar das crianças, foi nosso objetivo analisar de que forma a nossa intervenção educativa poderia contribuir para potenciar os níveis de autoestima das crianças.

Após a implementação do questionário na I fase, e da análise dos resultados, podemos constatar que existiam alguns sinais que apontavam para a existência de algumas fragilidades em alguns alunos no que diz respeito à forma como eles se auto percecionavam e consequentemente na sua autoestima. Assim, a aplicação das propostas educativas revestiu-se de importância imediata, no sentido de avaliarmos a possibilidade de desenvolvimento dos níveis de autoestima dos alunos, no sentido de colmatar alguns possíveis défices identificados.

Após a implementação das propostas educativas e da sua análise, podemos comprovar que os resultados alcançados no questionário de autoestima utilizado junto da turma do 4º ano do 1º CEB, se alteraram, apresentando evoluções positivas, onde se destaca uma maior uniformidades das respostas dadas pelos/as alunos/as, e uma potenciação dos seus níveis de autoestima.

Os resultados obtidos evidenciam assim, que a promoção de estratégias potenciadoras de autoestima assume-se, nos alunos participantes, como uma estratégia muito positiva e eficaz, contribuindo para o aumento da autoestima nas crianças.

Não podemos deixar de reforçar uma das ideias apresentadas na revisão bibliográfica, de que ao longo do tempo que as crianças vão desenvolvendo a sua autoestima, e que esta depende da avaliação que os outros fazem, tornando-se central, o papel do contexto educativo, em especial, dos agentes educativos que integram (professores e pais), uma vez que, os resultados do incremento da sua autoestima irão ser refletidos além do seu desempenho escolar, e em todas as outras áreas em que as crianças se movem.

Desta forma, ao promovermos estratégias de potenciação de autoestima nas nossas crianças estamos a contribuir para a melhoria do desempenho escolar, mas também, da sua adaptação social (aos adultos e ao grupo de pares), e para a formação da sua estrutura enquanto seres humanos. Salientamos, como estratégias a utilizar pelo professor, e referidas por Moreira (2004), o elogio frequente à criança, evidenciar as capacidades da criança, valorizar os esforços da criança, permitir que a criança efetue escolhas, não efetuar comparações entre crianças e mostrar interesse pelos seus interesses.

Importa ressaltar que, enquanto processo de investigação, o mesmo apresenta algumas limitações, tais como a dificuldade da recolha de dados ao mesmo tempo que investigamos e a falta de experiência em estudos investigativos.

Por fim e a título pessoal, não posso deixar de referir que pequenas ações podem fazer grandes diferenças, e enquanto agentes educativos podemos sempre dar o nosso contributo no sentido de melhorar a globalidade do sistema de aprendizagem, e permitir que os alunos sejam orientados no sentido de conseguirem uma melhoria do seu desempenho escolar e global. Para finalizar, aproveito para destacar que as alterações demonstradas nesta investigação não foram sujeitas a uma avaliação a longo prazo, no sentido de constatar a sua permanência ao longo do tempo, o que tenciono fazer numa próxima investigação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, N. (2005). *Investigação em educação. Um guia prático e crítico*. Lisboa: Edições Asa.
- Bell, J. (1993). *Como realizar um projecto de investigação*. Lisboa: Gradiva.
- Bénony, H. (2005). *O exame psicológico e clínico do adolescente*. Lisboa: Climepsi editores.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Carmo, H. & Ferreira, M. M. (2008). *Metodologia da Investigação – Guia para Auto-Aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Castro, J. A. (2000). *Guia de autoestima para educadores*. Salamanca: Amarú.
- Conceição, L. (2012). *Estilos educativos parentais (EMBU-A), sintomatologia depressiva/ansiosa, stress e autoestima, numa amostra de adolescentes*. Dissertação de mestrado em Psicoterapia e Psicologia Clínica. Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga.
- Cox, J. W., & Hassard, E. J. (2005). Triangulation in Organizational Research: a Representation. *Organization*, 12(1),109-133.
- Crozier, W. (2001). *Diferencias Individuales en El Aprendizaje*. Madrid.
- Fernandes, D. (1991). *Notas sobre os paradigmas de investigação em educação*. Noesis, 64-66.
- Guerreiro, D. P. N. V. (2011). *Necessidade de Auto-Estima/Auto-Crítica: Relação com Bem-Estar e Distress Psicológico*. Dissertação de mestrado integrado em Psicologia. Lisboa: Universidade de Lisboa.
- Hill, M. & Hill. A. (2005). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Hutz, C. S. & Zamon, C. (2011). Revisão da Adaptação, Validação e Normatização da Escala de Autoestima de Rosemnborg. *Avaliação Psicológica*, 10(1), pp. 41-49.
- MacKay, M. & Fanning, P. (1991). *Autoestima. Evaluación e mejora*. Barcelona: Martinez Roca. (do original inglês, 1987).
- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Acção*. Porto: Porto Editora.

- Mestre, V. & Frias, D. (1996). La mejora de la autoestima en la aula. Aplicación de un programa para niños en edad escolar (11-14 anos). *Revista de Psicología General y aplicada*, 49, 279-290.
- Monteiro, N. (2013). *Autoconceito, autoestima e aprendizagem em crianças portadores der Deficiência Visual. A perspetiva dos seus professores*. Cabo Verde: Universidade Jean Piaget de Cabo Verde.
- Moreira, M. (2001). *A investigação-acção na formação reflexiva do professor-estagiário de inglês*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Moreira, P. (2003). *Ser professor: competências básicas...2..* Porto: Porto Editora.
- Moreira, P. (2004). *Ser professor: competências básicas...1.* Porto: Porto Editora.
- Moreira, P. (2010). *Eu sou único e especial*. Porto: Porto: Porto Editora.
- Musitu, G., Román, J. M. & Gracia, E. (1998). *Familia y educación*. Barcelona: Labor.
- Feldman, R. D., Papalia, D. E., Olds, S. W. (2007). *O Mundo da Criança*, 8.a, Mc Graw Hill, Portugal.
- Peixoto, F. & Mata, L. (1993). *Efeitos da Idade, Sexo e Nível Sócio-Cultural no Autoconceito*, in *Análise Psicológica*, Vol. XI . n.º 3.
- Peixoto, F.(2004), *Qualidade das Relações familiares, auto-estima, auto-conceito e rendimento académico*, in *Análise Psicológica*, vol. XXII, n.º 1.
- Plummer, D. (2012). *Como aumentar a autoestima das crianças. Guia prático para educadores, psicólogos e pais*. Porto: Porto Editora.
- Pope, A. McHale, S. & Craighead, W. (1996). *Mejora de la autoestima: técnicas para niños y adolescents*. Barcelona: Martínez Roca.
- Quiles, M. J. & Espada, J. P. (2014). *A autoestima na infância e na adolescência*. Lisboa: Bookout.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Sbicigo, J., Bandeira, D. & Dell’Aglío, D. (2010). Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF*, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010.

Stake, R. (2007). *A Arte da Investigação com Estudo de Caso*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Trzesniewski, K., Donnellan, M. & Robins, R. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 205–220.

APÊNDICES

APÊNDICE 1

**INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO USADO NA PRESENTE
INVESTIGAÇÃO**

A-E de Rosenberg ¹

Identificação: _____

Data: ____/____/____

Este questionário é constituído por várias afirmações que se relacionam com o modo como cada pessoa se vê a si própria. Escolhe qual o teu grau de acordo ou desacordo de cada afirmação, assinalando com um X a opção de resposta que melhor te descreve.

1 – Discordo totalmente

2 – Discordo

3 – Indiferente

4 – Concordo

5 – Concordo totalmente

	1	2	3	4	5
1. Acho que sou uma pessoa digna de estima, pelo menos a mesma que os demais					
2. Tenho tendência a sentir que sou um(a) fracassado(a) em tudo					
3. Acho que tenho muitas qualidades boas					
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem, como a maioria das outras pessoas					
5. Acho que não tenho muitos motivos para me orgulhar de mim mesma/o					
6. Tenho uma atitude positiva perante mim mesma/o					
7. No geral, estou satisfeita/o comigo mesma/o					
8. Gostaria de ter mais respeito por mim mesma/o					
9. Às vezes sinto-me realmente uma pessoa inútil					
10. Às vezes penso que não sou grande coisa					

Obrigada pela tua colaboração!

¹ (Rosenberg, 1965; Adaptado de Conceição, 2012)

APÊNDICE 2

PLANIFICAÇÕES

PLANIFICAÇÃO DA 1ª SESSÃO

Investigadora: Sara Filipa Magalhães Costa

Data: 27/04/2015

Ano: 4º Ano

Ano Escolar: 2014/ 2015

Objetivos	Atividade	Tempo	Recursos	Avaliação
1º) Aplicação do questionário (Questionário de A-E de Rosenberg, 1965, adaptado de Conceição, 2012); 2º) Avaliar o modo como os alunos se veem a eles próprios	<ul style="list-style-type: none">• Para iniciar a atividade é entregue a cada aluno um inquérito por questionário, confidencial, o qual os mesmos vão preencher de acordo com as afirmações. As afirmações são lidas em voz alta com a investigadora, de modo a retirar dúvidas que possam surgir.• Para finalizar, são recolhidos os questionários para análise posterior, e dá-se então a conhecer aos alunos que vamos aplicar uma investigação sobre autoestima.	1 Hora	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Professora Cooperante;• Investigadora;• Alunos. Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none">• Questionário de A-E de Rosenberg, 1965, adaptado de Conceição, 2012;• Material de escrita.	- Questionário de A-E de Rosenberg, 1965, adaptado de Conceição, 2012.

PLANIFICAÇÃO DA 2ª SESSÃO

Investigadora: Sara Filipa Magalhães Costa

Data: 30/04/2015

Ano: 4º Ano

Ano Escolar: 2014/ 2015

Objetivos	Atividade	Tempo	Recursos	Avaliação
<p>1º) Estimular os alunos para se inscreverem num clube onde serão trabalhadas estratégias para desenvolver a autoestima;</p> <p>2º) Confirmação da inscrição no clube, através de um crachá.</p>	<ul style="list-style-type: none"> A atividade inicia com uma conversa onde se explica o que se irá realizar de seguida; Posto isto, é distribuído a cada aluno uma ficha intitulada “Ficha de inscrição no clube da Estima”, na qual, estes terão de preencher os dados que são pedidos nesta e colar a sua fotografia; Para terminar, é entregue uma folha que contém um crachá desenhado, o qual os alunos terão de recortar e escrever o nome que gostam de ser tratados pelas pessoas que os rodeiam, depois é distribuído um alfinete a cada aluno para colocarem no crachá, de modo a usarem o mesmo nas sessões seguintes na camisola. 	1 Hora	<p>Recursos Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Professora Cooperante; Investigadora; Alunos. <p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ficha de inscrição no clube da Estima; Material de escrita; Folha com o crachá; Tesoura; Alfinetes. 	<p>- Observação com recurso a notas de campo;</p> <p>- Registos fotográficos.</p>

PLANIFICAÇÃO DA 3ª SESSÃO

Investigadora: Sara Filipa Magalhães Costa

Data: 04/05/2015

Ano: 4º Ano

Ano Escolar: 2014/ 2015

Objetivos	Atividade	Tempo	Recursos	Avaliação
1º) Enquadramento dos alunos com o tema da autoestima.	<ul style="list-style-type: none">• Para dar início à atividade é entregue a cada aluno uma cópia da história “A esponja Estima” do livro “Eu sou único e especial”;• De seguida os alunos realizam a leitura individual e em silêncio, assim que terminam é lida em voz alta por todos.	1 Hora	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Professora Cooperante;• Investigadora;• Alunos. Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none">• História “A esponja Estima” do livro “Sou único e especial” de Paulo Moreira.	<ul style="list-style-type: none">- Observação com recurso a notas de campo;- Registos fotográficos.

PLANIFICAÇÃO DA 4ª SESSÃO

Investigadora: Sara Filipa Magalhães Costa

Data: 06/05/2015

Ano: 4º Ano

Ano Escolar: 2014/ 2015

Objetivos	Atividade	Tempo	Recursos	Avaliação
<p>1º) Identificar o que aumenta e diminui a autoestima em casa, na escola e com os amigos;</p> <p>2º) Identificar locais e atitudes que aumentam e diminuem a auto-estima (de si próprio e dos outros).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A atividade inicia com a visualização de um power point realizado pela investigadora, intitulado “A Estima em casa, na escola e com os amigos”, com imagens retiradas do livro “Eu sou único e especial”; • Para terminar, é distribuído a cada aluno 3 fichas intituladas de: <ul style="list-style-type: none"> - “Estimómetro em casa”; - “Estimómetro na escola” e “Estimómetro com os amigos”, nas quais os alunos terão de preencher com X os respetivos quadrados de acordo com a pergunta estipulada em cada ficha. 	1 Hora	<p>Recursos Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Professora Cooperante; • Investigadora; • Alunos. <p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computador; • Retroprojektor; • Power Point “A Estima em casa, na escola e com os amigos”; • Ficha “Estimómetro em casa”; • Ficha “Estimómetro na escola”; • “Ficha “Estimómetro com os amigos”; • Material de escrita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação com recurso a notas de campo; - Registos fotográficos.

PLANIFICAÇÃO DA 5ª SESSÃO

Investigadora: Sara Filipa Magalhães Costa

Data: 08/05/2015

Ano: 4º Ano

Ano Escolar: 2014/ 2015

Objetivo	Atividade	Tempo	Recursos	Avaliação
1º) Explorar de que forma os inimigos da Estima tentam impedir o desenvolvimento da auto-estima.	<ul style="list-style-type: none"> • Visualização de um power point realizado pela investigadora, intitulado “Os inimigos da Estima”, com imagens retiradas do livro “Eu sou único e especial”; • Para finalizar, a investigadora distribui a cada aluno 1 folha com 2 questões sobre “Os inimigos da Estima”, na qual os alunos terão de responder de acordo com o visualizado no power point, servindo estas questões apenas para os alunos adquirirem o pretendido para prosseguir para as atividades seguintes, sendo corrigidas no final em voz alta. 	1 Hora	<p>Recursos Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Professora Cooperante; • Investigadora; • Alunos. <p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computador; • Retroprojektor; • Power Point “Os inimigos da Estima”; • Ficha com questões sobre “Os inimigos da Estima”; • Material de escrita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação com recurso a notas de campo; - Registos fotográficos.

PLANIFICAÇÃO DA 6ª SESSÃO

Investigadora: Sara Filipa Magalhães Costa

Data: 11/05/2015

Ano: 4º Ano

Ano Escolar: 2014/ 2015

Objetivo	Atividade	Tempo	Recursos	Avaliação
1º) Explorar de que forma se pode estimular o desenvolvimento da auto-estima.	<ul style="list-style-type: none"> • Visualização de um power point realizado pela investigadora, intitulado “Os aliados da Estima”, com imagens retiradas do livro “Eu sou único e especial”; • Para terminar, a investigadora distribui a cada aluno 1 folha com 2 questões sobre “Os aliados da Estima”, na qual os alunos terão de responder de acordo com o visualizado no power point, servindo estas questões apenas para os alunos adquirirem o pretendido para prosseguir para as atividades seguintes, sendo corrigidas no final em voz alta. 	1 Hora	<p>Recursos Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Professora Cooperante; • Investigadora; • Alunos. <p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computador; • Retroprojeto; • Power Point “Os aliados da Estima”; • Ficha com questões sobre “Os inimigos da Estima”; • Material de escrita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação com recurso a notas de campo; - Registos fotográficos.

PLANIFICAÇÃO DA 7ª SESSÃO

Investigadora: Sara Filipa Magalhães Costa

Data: 13/05/2015

Ano: 4º Ano

Ano Escolar: 2014/ 2015

Objetivos	Atividade	Tempo	Recursos	Avaliação
1º) Identificar de que forma cada aluno é considerado especial; 2º) Identificar o que facilita e dificulta o desenvolvimento da autoestima.	<ul style="list-style-type: none">• A investigadora diz aos alunos a atividade que irá ser realizada;• De seguida, distribui a cada aluno um jogo intitulado “Eu sou especial”, que contém 3 regras, e cada aluno ganha o jogo se responder a tudo o que é pedido respeitando as regras, tendo como finalidade incutir aos alunos que estes são especiais em casa, na escola e com os amigos, e fazer com que eles entendam como ou no que são bons.• Para terminar, recolhe os jogos dos alunos.	1 Hora	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Professora Cooperante;• Investigadora;• Alunos. Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none">• Jogo “Eu sou especial”;• Material de escrita.	<ul style="list-style-type: none">- Observação com recurso a notas de campo;- Registos fotográficos.

PLANIFICAÇÃO DA 8ª SESSÃO

Investigadora: Sara Filipa Magalhães Costa

Data: 15/05/2015

Ano: 4º Ano

Ano Escolar: 2014/ 2015

Objetivo	Atividade	Tempo	Recursos	Avaliação
1º) Estimular o desenvolvimento da autoestima de cada aluno.	<ul style="list-style-type: none"> A investigadora diz aos alunos a atividade que irá ser realizada; De seguida, a investigadora distribui a cada aluno uma ficha intitulada “A minha turma é especial”, onde cada aluno terá de escrever o nome de todos os pares de turma e identificar no que ele é especial; Quando todos terminam a ficha anterior, a investigadora para finalizar, pede para que todos os alunos leiam em voz alta o que escreveram de cada um dos seus pares, de modo a estimular a autoestima de cada um. 	1h15m	<p>Recursos Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Professora Cooperante; Investigadora; Alunos. <p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ficha “A minha turma é especial”; Material de escrita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação com recurso a notas de campo; - Registos fotográficos.

PLANIFICAÇÃO DA 9ª SESSÃO

Investigadora: Sara Filipa Magalhães Costa

Data: 19/05/2015

Ano: 4º Ano

Ano Escolar: 2014/ 2015

Objetivos	Atividade	Tempo	Recursos	Avaliação
<p>1º) Estimular o desenvolvimento da autoestima de cada aluno;</p> <p>2º) Reconhecer que são especiais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> A investigadora diz aos alunos que esta será a penúltima atividade antes da aplicação do questionário final, sendo essa a final. De seguida e para terminar, a investigadora entrega a cada aluno uma folha onde consta o “Diploma do clube da Estima”, no qual eles preenchem com o nome que gostam de ser tratados (nome que usaram no crachá), pintam a gosto e recortam pelas linhas finais, ficando assim com um comprovativo que participaram no clube da Estima. 	1 Hora	<p>Recursos Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Professora Cooperante; Investigadora; Alunos. <p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diploma; Material de escrita; Lápis de cor; Tesoura. 	<p>- Observação com recurso a notas de campo;</p> <p>- Registos fotográficos.</p>

PLANIFICAÇÃO DA 10ª SESSÃO

Investigadora: Sara Filipa Magalhães Costa

Data: 22/05/2015

Ano: 4º Ano


Ano Escolar: 2014/ 2015

Objetivos	Atividade	Tempo	Recursos	Avaliação
<p>1º) Avaliar o impacto das propostas educativas implementadas promotoras do desenvolvimento da autoestima;</p> <p>2º) Aplicação do questionário (Questionário de A-E de Rosenberg, 1965, adaptado de Conceição, 2012).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A investigadora diz aos alunos que irá realizar a última atividade planeada pela mesma; • De seguida, e de forma a terminar, entrega o questionário (Questionário de A-E de Rosenberg, 1965, adaptado de Conceição, 2012) e os alunos preenchem o mesmo, sendo que a investigadora lê em voz alta todas as afirmações de modo a que eles entendam o que é pedido, tal como fez na primeira sessão, onde aplicou o questionário inicial. 	1H15M	<p>Recursos Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Professora Cooperante; • Investigadora; • Alunos. <p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionário de A-E de Rosenberg, 1965, adaptado de Conceição, 2012; • Material de escrita. 	- Questionário de A-E de Rosenberg, 1965, adaptado de Conceição, 2012.

APÊNDICE 3

FICHA DE INSCRIÇÃO NO CLUBE DA ESTIMA

Ficha de inscrição no Clube da Estima

Nome completo: _____ _____	<div>fotografia</div>
Nome pelo qual gosto de ser tratado(a): _____	
Data de nascimento: ____-____-____	
Morada: _____	

APÊNDICE 4

CRACHÁ DO CLUBE DA ESTIMA

Crachá do Clube da Estima

Recorta o teu crachá pelo lado de fora do círculo vermelho.

Depois, no centro do crachá, escreve o nome pelo qual gostas de ser tratado.



(imagem retirada do livro “Sou único e especial” de Paulo Moreira, 2010)

APÊNDICE 5

POWER POINT “A ESTIMA EM CASA, NA ESCOLA E COM OS AMIGOS”

Power Point “A Estima em casa, na escola e com os amigos”

A Estima em casa, na escola e com os amigos

Vamos ver como é que a Estima às vezes é tratada e, depois vamos ver como deve ser.

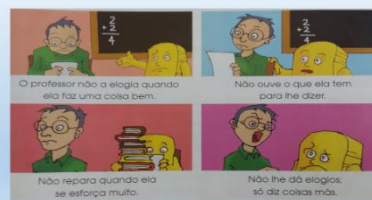
ESTEJAM ATENTOS!

A Estima às vezes é tratada assim:

Em casa



Na escola



Com os amigos



Coitadinha da Estima

Como será que a podemos ajudar?

A Estima sente-se bem quando tem algum líquido mágico feito de comportamentos bons e carinhos, não é?

Por isso temos de ajudar a Estima a apanhar esse líquido, portanto temos de estar muito atentos, e sempre que ele aparecer temos de avisar a Estima para ela o absorver.

Vamos ver onde a Estima pode absorver esse líquido mágico?

A Estima para absorver o líquido mágico deve ser tratada assim:

Em casa



Na escola



Com os amigos



Agora é a tua vez!

Vamos ver onde podes recolher o teu líquido mágico?

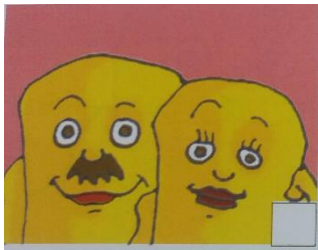
Vais preencher os Estimómetros e descobrir!

APÊNDICE 6

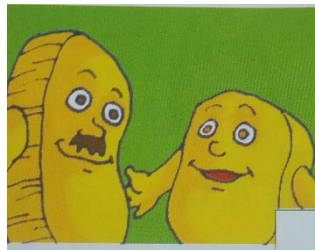
“ESTIMÓMETRO EM CASA”

Estimómetro em casa

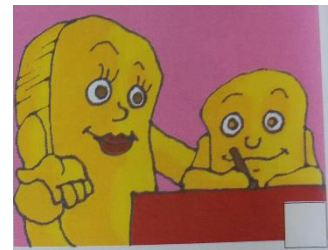
Coloca um X nos quadrados que dizem o que costuma acontecer contigo em casa. Onde podes recolher o líquido da Estima em casa?



Os teus pais dizem-te coisas simpáticas.



Ouvem o que tens para lhes dizer.



Perguntam como vão as coisas na escola.



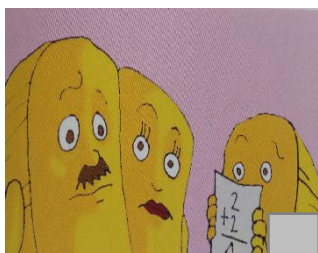
Dizem que gostam de ti.



Não te perguntam como vão as coisas na escola.



Não ouvem o que tens para lhes dizer.



Não te elogiam quando fazes uma coisa bem.



Dão-te beijos e abraços.



Brincam contigo.

(imagens retiradas do livro “Sou único e especial” de Paulo Moreira, 2010)

APÊNDICE 7

“ESTIMÓMETRO COM OS AMIGOS”

Estimómetro com os amigos

Coloca um X nos quadrados que dizem o que costuma acontecer contigo quando estás com os teus amigos. Onde podes recolher o líquido da Estima com os amigos?



Os teus amigos dizem que gostam de ti.



Quando dizem que tudo o que fazes é mau.



Brincam contigo.



Batem palmas quando fazes alguma coisa bem.



Riem-se contigo.



Chamam-te nomes feios.



Não brincam contigo.



Chamam-te nomes carinhosos.



Ajudam-te quando precisas.

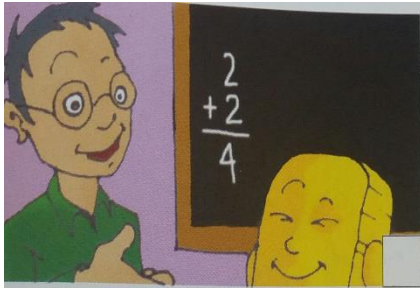
(imagens retiradas do livro “Sou único e especial” de Paulo Moreira, 2010)

APÊNDICE 8

“ESTIMÓMETRO NA ESCOLA”

Estimómetro na escola

Coloca um X nos quadrados que dizem o que costuma acontecer contigo na escola. Onde podes recolher o líquido da Estima na escola?



O teu professor elogia-te quando fazes uma coisa bem.



Ouve o que tens para lhe dizer.



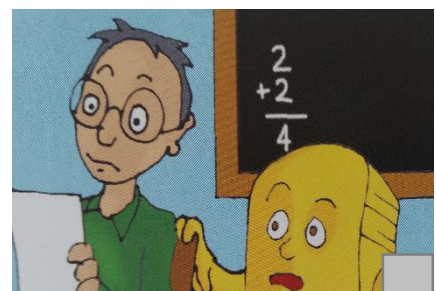
Diz-te que consegues e és capaz.



Não repara quando te esforças muito.



Repara quando te esforças.



Não ouve o que tens para lhe dizer.

(imagens retiradas do livro “Sou único e especial” de Paulo Moreira, 2010)

APÊNDICE 9

POWER POINT “ OS INIMIGOS DA ESTIMA”

Power Point “Os Inimigos da Estima”

Os Inimigos da Estima

O líquido da Estima é tão bom que os inimigos querem ficar com o líquido só para eles!

VÃO TER DE OS VENCER!

São 7 os Inimigos da Estima!

O Deita-Abaixo



Ele só fica contente quando consegue deitar as crianças abaixo, e pede para que elas chamem nomes aos colegas e digam que as coisas deles não prestam.

Sabes como o podes vencer?

- Tens de estar muito atento e fazer o contrário do que ele te diz. Ele vai começar a ter medo de ti e a atacar menos até se cansar!



Os Sentimentos Maus



Fazem com que tu te sintas mal contigo e não gostes de ti nem do que fazes.

Sabes como os podes vencer?

- Pensando em coisas boas que fazes ou já fizeste, assim os pensamentos maus vão afastar-se de ti!



Os Pensamentos Maus



Fazem com que tu penses coisas más sobre ti e que penses que não prestas e até fazem com que penses que os outros são melhores do que tu e que nunca vais conseguir nada.

Sabes como os podes vencer?

- Chama o Sol, ele afasta as nuvens e os pensamentos maus, depois só tens de pensar em coisas boas que já fizeste!



O Silêncio



É muito manhoso! Para atacar-te faz com que as pessoas não digam nada. Por vezes, fazes coisas bonitas, tiras boas notas ou portas-te bem e ninguém te elogia porque ele não deixa.

Sabes como o podes vencer?

- Quando te portares bem ou tiveres boas notas dizes para ti próprio “Boa. Parabéns! Eu consegui”. Assim vais conseguir vencê-lo!



A Distração



Ela tenta distrair os meninos para que eles se esqueçam das coisas e às vezes até faz com que os meninos se esqueçam de fazer os trabalhos de casa.

Sabes como a podes vencer?

- Coloca sempre os trabalhos de casa num sítio visível, onde passes várias vezes, assim sabes que nunca te vais esquecer!



O Gozão



É muito forte! Ele faz com que os teus colegas gozem contigo e se riem de ti até ficares muito triste.

Sabes como o podes vencer?

- Sempre que ele se rir de ti e gozar contigo faz o mesmo com ele, várias vezes, até ele se cansar!



A Preguiça



Não gosta de fazer nada! Ela quer que todos sejam como ela e não façam nada. De manhã, quando não queres sair da cama, é a preguiça que quer que sejas como ela.

Sabes como a podes vencer?

- Tens de a mandar embora sempre que aparecer e faz sempre o que tens para fazer. Não sejas como ela!



São estes os Inimigos da Estima!

E já são muitos, não é?
Mas agora já sabes como os vencer!

Está sempre muito atento!

APÊNDICE 10

QUESTÕES SOBRE OS INIMIGOS DA ESTIMA

Questões sobre “Os inimigos da Estima”

1 – Quantos inimigos tem a Estima?

2 – Quais são esses inimigos?

APÊNDICE 11

POWER POINT “OS ALIADOS DA ESTIMA”

Power Point “Os Aliados da Estima”

Os Aliados da Estima

Para “combater” os Inimigos da Estima, vamos conhecer as armas que podemos usar, elas chamam-se Aliados!

VÃO VENCER OS INIMIGOS!

São 7 os Aliados da Estima!

O Três-Olhos



Vê tudo! Ele vê sempre tudo de outra forma, vê sempre o lado positivo em tudo, mesmo quando alguma coisa má acontece, ele tenta ver o lado positivo, e não permite que deite ninguém abaixo.
É um bom aliado para alguns inimigos da Estima.

Sabes quando debes usar o Três-Olhos?

- Usa o Três-Olhos quando algum colega teu erra um exercício, faz com que ele entenda que enganou-se para aprender, assim ele vê o lado positivo de se ter enganado.



O Craque



Tem boa memória! Ele fixa tudo, e não se esquece das coisas, quando falha alguma coisa ou não consegue fazer, pensa noutras que já conseguiu e fica mais forte.

É um bom aliado para a Distração.

Sabes quando debes usar o Craque?

- Usa o Craque quando tens de estudar, mas se te esqueceres de alguma coisa, pensa sempre noutras boas que já conseguiste.



O Elogio



É muito poderoso! Gosta de dizer coisas positivas e elogiar quando os meninos se portam bem.

É um bom aliado para vencer o Silêncio e o Deita-Abaixo.

Sabes quando debes usar o Elogio?

- Usa o elogio quando os teus colegas fazem alguma coisa bonita ou quando são teus amigos.



O Amigo



É amigo de todos! Gosta de todos mesmo quando eles se enganam ou não conseguem fazer alguma coisa.

É um bom aliado para vencer todos os inimigos.

Sabes quando debes usar o Amigo?

- Usa o Amigo para ajudares um amigo teu quando ele está triste ou quando ele quiser falar de algum problema contigo!



O Divertido



Gosta de rir! É tão forte que ri dele próprio, mesmo quando não consegue fazer alguma coisa ou cai ao chão. Descobre sempre alguma coisa engraçada para rir.

É um bom aliado para o Gozão e restantes Inimigos.

Sabes quando debes usar o Divertido?

- Usa o Divertido quando te sentires embaraçado quando alguma situação, não demonstrates que te sentiste mal quando caíste ao chão, levanta e ri. Ajuda os teus colegas a fazerem o mesmo.



O Consegues



É forte! Ele nunca desiste e não deixa que ninguém lhe diga que não vai conseguir. Só se lembra das coisas boas que faz, por isso tem muita energia.

É um bom aliado para vencer a Preguiça e a Distração.

Sabes quando debes usar o Consegues?

- Usa o Consegues quando os teus amigos erram um exercício ou estão a desistir de algum jogo, faz com que eles acreditem que conseguem!



O Positivo



Sabe que tudo corre bem! Quando não consegue fazer alguma coisa pensa sempre que com esforço vai conseguir.

É um bom aliado para o Deita-Abaixo.

Sabes quando debes usar o Positivo?

- Usa o Positivo quando tens algum problema, ou quando algum colega teu está com alguma dificuldade, incentiva-o a ter esforço para conseguir.



São estes os Aliados da Estima!

Agora já consegues vencer todos os Inimigos que te aparecerem!

Está sempre muito atento!

APÊNDICE 12

QUESTÕES SOBRE OS ALIADOS DA ESTIMA

Questões sobre “Os aliados da Estima”

1 – Quantos aliados tem a Estima?

2 – Quais são esses aliados?

APÊNDICE 13

JOGO “SOU ESPECIAL”

Jogo “Sou especial”

Regras:

1. Descobre coisas em que és especial em casa, na escola e com os amigos, e escreve-as nos respetivos lugares.
2. Tenta perceber que inimigos te apareceram e dificultaram ou impediram que descobrisses coisas que te tornam especial, e indica-os na linha correspondente (2 inimigos).
3. Descobre qual o aliado que te pode ajudar a vencer esses inimigos, e indica-o na linha correspondente.

Nota: Para ganhares este jogo tens de descobrir os inimigos que te apareceram e o aliado que te ajudou a vencer esses inimigos. **BOA SORTE!**

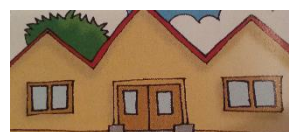
Sou especial em casa porque...



Inimigos: _____

Aliado: _____

Sou especial na escola porque...



Inimigos: _____

Aliado: _____

Sou especial para os meus amigos porque...



Inimigos: _____

Aliado: _____

APÊNDICE 14

“A MINHA TURMA É ESPECIAL”

A minha turma é especial

Escreve o nome de cada um dos teus pares de turma.

Depois, escreve o que ele(a) tem de especial.

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

APÊNDICE 15

DIPLOMA DO CLUBE DA ESTIMA

DIPLOMA DO CLUBE DA ESTIMA

Eu, _____,
participei no Clube da Estima, e
sou uma criança ESPECIAL!

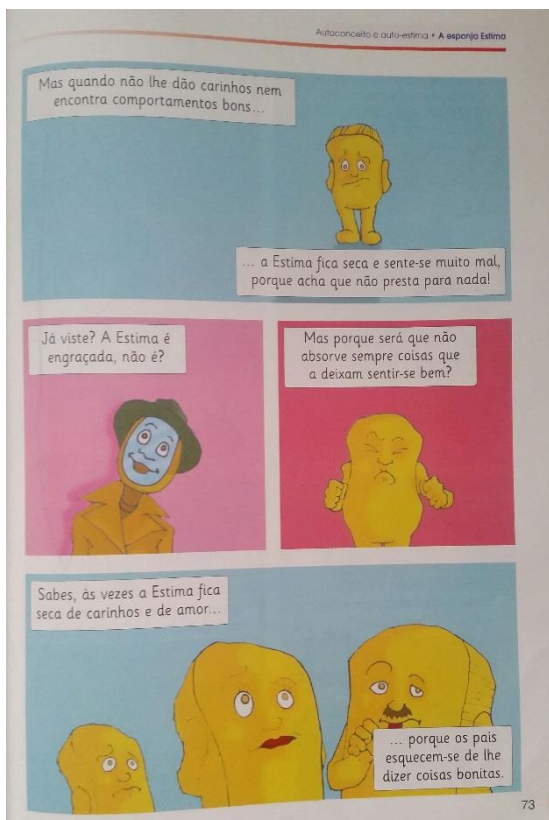
ANEXOS

ANEXO I

HISTÓRIA “A ESPONJA ESTIMA”

História “A esponja Estima”





(história retirada do livro “Sou único e especial” de Paulo Moreira, 2010)